The
House
Witch
Your Complete Guide to
Creating a Magical
Space with Rituals
and Spells for
Hearth and Home
Arin Murphy-Hiscock
Author of The Green Witch

The House Witch

Your Complete Guide to Creating a Magical Space with Rituals and Spells for Hearth and Home

Arin Murphy-Hiscock
author of *The Green Witch*

Adams Media
New York London Toronto Sydney New Delhi

Conteúdo

Capítulo 5: Divindades do Lar e do Lar

Capítulo 6: A cozinha como um espaço sagrado

Capítulo 7: Usando Hearthcraft para proteger seu Casa

Capítulo 8: Magia na Lareira

Dedicação

Para Ada e Audrey, que estão descobrindo a magia como forma de ajudar o mundo ao seu redor e curar aqueles com quem se importam.

Introdução

Sua casa é um lugar de refúgio, renovação e criatividade, onde você começa e termina cada dia. É também a raiz primária de sua energia e espiritualidade. A bruxa da casa trabalha para honrar e fortalecer esse espaço sagrado, tornando-o o mais simples, pacífico e nutritivo possível.

Ao contrário das bruxas verdes que se concentram em práticas baseadas na natureza e das bruxas da cozinha que se concentram em comida e culinária, a bruxa da casa explora e usa a magia do lar.
Enquanto outros caminhos espirituais muitas vezes olham *além* da casa para se concentrar no mundo natural, a bruxa da casa cria um lugar sólido e de apoio para trabalhar - uma base literal (e mágica).

Em *The House Witch,* você explorará as energias do lar e do lar e aprenderá como criar um refúgio espiritual para você e seus entes queridos no mundo agitado de hoje. Nestas páginas, você aprenderá a:

• Localize e aprimore a lareira espiritual de sua casa • Realize rituais para proteger e limpar sua casa • Construa um santuário de cozinha • Prepare receitas que misturam magia e comida • Domine os segredos do caldeirão e da chama sagrada • Traga as antigas práticas das bruxas da casa para o moderno vezes • Produzir artes e ofícios baseados em lareiras

Em essência, o papel da bruxa da casa é servir como um facilitador para o bem-estar espiritual de si mesma, sua família,

e seus convidados receberam. Sua casa é seu templo, que ela cuida para manter a energia fluindo suave e livremente, bem como para honrar os princípios que ela defende. Ela procura apoiar e nutrir sua família (e comunidade estendida) de forma espiritual e física. Então, se você está pronto para explorar a magia que pode ser encontrada ou criada em sua casa e usá-la para melhorar sua vida, então vamos começar.

Capítulo 1

Um lugar para chamar de lar

SE HÁ ALGO QUE TODAS AS PESSOAS têm em comum é a necessidade de abrigo, alimentação e um lugar para chamar de lar. Esse lugar é um lugar para onde voltar para refúgio, renovação, relaxamento e rejuvenescimento. Neste capítulo, você aprenderá sobre o conceito de lar e seu lugar na vida espiritual.

A espiritualidade vem de dentro, e o caminho espiritual ou a prática que você escolhe dá contexto. Um dos contextos mais comuns é o lar, o centro espiritual do lar. Não importa qual seja o seu caminho espiritual atual, enraizá-lo em seu coração faz muito sentido e pode nutrir o resto de sua vida espiritual.

Hearthcraft e Home-Based Espiritualidade

Hearthcraft é um caminho espiritual enraizado na crença de que o lar é um lugar de beleza, poder e proteção, um lugar onde as pessoas são nutridas e nutridas em uma base espiritual, assim como física e emocional. Hearthcraft descreve a parte doméstica da espiritualidade associada ao caminho da bruxa da casa. Não é feitiçaria de cozinha, embora isso possa desempenhar um papel dentro da prática de uma bruxa de casa. Também não é feitiçaria verde, embora

isso também pode influenciar e enriquecer uma prática baseada no lar e no lar.

Hearthcraft argumenta que a espiritualidade, como muitas outras coisas, começa em casa. Não é suficiente participar de uma reunião espiritual fora de casa em intervalos específicos; o próprio lar é um elemento essencial dentro de uma prática espiritual nutritiva, vibrante e contínua. Antigamente, dependia-se da religião organizada como fonte de realização espiritual. Com a crescente insatisfação sendo sentida dentro das instituições religiosas organizadas, a realocação do foco espiritual para o lar, seja como elemento central ou de apoio, faz sentido. Honrar a lareira significa honrar suas origens, de onde você vem todos os dias e para onde você volta todas as noites.

Por que Hearthcraft?

A palavra *lareira* é de origem inglesa antiga, significando o piso ao redor de uma lareira ou a parte inferior de um forno onde o metal fundido é coletado durante o processo de fundição.
Ao longo dos tempos, a lareira passou a simbolizar o conforto doméstico e toda a casa, percebida como o coração ou centro do espaço de vida. Portanto, quem pratica a arte da lareira é alguém cujas práticas espirituais giram em torno da lareira e do lar, simbolizados pela lareira e pelo fogo que arde dentro dela.

Talvez um termo mais familiar, *bruxa da cozinha* seja usado popularmente para significar alguém que pratica magia através de cozinhar, assar e/ou através de atividades cotidianas. Hearthcraft se diferencia da feitiçaria da cozinha enfatizando principalmente o aspecto espiritual que percorre a prática, em oposição à prática primordialmente mágica da bruxa da cozinha. Há mais sobre bruxas da cozinha mais adiante neste capítulo.

Hearthcraft, como outros aspectos do caminho da bruxa da casa e outras formas de cozinha e bruxaria verde, gira em torno da praticidade, com poucas diretrizes ritualísticas ou formalidade necessária. Aqui estão algumas palavras-chave a serem lembradas quando você pensa em artesanato:

• Simples
• Prático •
Familiar • Doméstico
• Todos os dias •
Doméstico

Mantenha simples

As práticas sugeridas neste livro são baseadas na simplicidade. Aqui a palavra *ritual* não significa algo completo e complicado; em vez disso, significa uma cerimônia intuitiva ou algo separado da ação cotidiana pela atenção plena e intenção consciente. Além disso, a palavra *magia* significa a tentativa consciente e direcionada de efetuar a mudança combinando e direcionando a energia para um objetivo positivo.

Os rituais e trabalhos mágicos incluídos neste livro são apenas diretrizes para lhe dar uma idéia de como você pode estruturar sua própria prática espiritual baseada no lar.

Por que Hearthcraft é tão especial

Hearthcraft funciona em uma verdade muito básica:

Viver sua vida é um ato espiritual.

Dito isso, pode ser difícil isolar exatamente o que constitui a espiritualidade e, por extensão, como apoiá-la ativamente em casa.

O que torna o hearthcraft tão especial é que seus princípios se encaixam – na verdade, são – as coisas que você faz todos os dias em sua casa. Em essência, este livro foi elaborado para ajudá-lo a reconhecer essas coisas e conscientizá-las para que você possa apreciá-las ainda mais. Também oferece algumas ideias sobre como aprimorar essas ações e objetos cotidianos para facilitar ou aprofundar sua experiência.

O que é espiritual para você?

Nutrir o elemento espiritual do lar é a chave para o caminho da bruxa da casa baseada na lareira. Como você pode fazer isso? A resposta depende de como você define *espiritual.* Você já leu algumas definições básicas, mas o que é crucial para essa prática é definir o termo por si mesmo. Pense sobre estas questões:

• O que constitui uma experiência espiritual para você?
• Quais são as características de um objeto sagrado? •
Que elementos de uma ação a tornam espiritual?

Essas são perguntas enormes, e as respostas serão diferentes para cada pessoa que tentar respondê-las.
Tentar definir *espiritual* pode ser desafiador, frustrante e testar a fé. Você pode não ser capaz de dizer mais do que “eu sei quando algo é espiritual”, e tudo bem. Em essência, quando você reconhece algo como espiritual, reconhece que algo nele o comove ou o toca profundamente de uma maneira muito específica, evocando certos sentimentos que podem ser indefiníveis.

Foque sua prática

Uma vez que você saiba que tipos de coisas você considera espirituais, ou que tipos de eventos ou ações evocam essa resposta dentro de você, então você pode ter alguma ideia de onde se concentrar.

sua prática de espiritualidade domiciliar e como identificar ou estabelecer atividades cotidianas que possam apoiar sua espiritualidade, reconhecendo e usando esses momentos espirituais para reforçar seu compromisso de tornar o lar um lugar espiritual. Um método de fazer isso é usar esses momentos ou atividades como uma oportunidade para pensar em coisas "importantes" (não "importantes" como equilibrar seu talão de cheques ou fazer compras para o jantar, mas como uma questão relacionada à sua espiritualidade); uma oportunidade de enviar bons pensamentos para sua família, amigos e comunidade; uma oportunidade de praticar uma forma de "meditação andando", onde você realiza uma ação simples e contínua com a mente clara. Talvez você reserve um momento para fazer uma oração ou simplesmente abrir seu coração e falar com Deus de qualquer forma que você imaginar o Divino, o universo, o espírito de amor ou com quem você sentir vontade de falar.

Manter uma espiritualidade saudável significa manter-se relaxado, focado e praticando *algo.* Significa manter as linhas de comunicação abertas entre você e algo maior do que você. O termo *prática* é frequentemente usado para descrever o que alguém faz em relação ao seu caminho espiritual, e significa agir física ou intencionalmente sobre uma teoria associada ao caminho. Ao buscar ou definir ativamente a atividade espiritual, você cria a oportunidade de desenvolver uma conexão mais profunda com o mundo ao seu redor. (O Capítulo 2 explora a santidade com mais profundidade, especialmente no que se refere ao lar.)

As coisas do dia a dia podem ser mágicas

Há sempre a sensação de que algo simples não pode ser tão eficaz, poderoso ou útil quanto algo mais complicado ou difícil. Esta é uma estranha percepção humana. As pessoas adoram complicar as coisas, possivelmente em

para ter um bode expiatório disponível se eles falharem. “Foi muito difícil!” eles podem chorar. A humanidade parece instintivamente evitar a responsabilidade. Mas assumir a responsabilidade por sua prática espiritual, trabalhando do coração de sua casa para fora, é um passo em direção a um relacionamento mais gratificante com o mundo ao seu redor.

Tudo é, ou pode ser, um ato mágico. Mexer uma panela de sopa enquanto você a aquece pode ser um ato mágico. Assim como limpar o balcão, lavar os pratos, encher a chaleira e organizar o seu estojo de chá. Então, como você torna essas coisas mágicas? Não com palavras secretas ou formas arcanas desenhadas no ar. Não é a adição de algo que é necessário, mas sim um reconhecimento e reconhecimento de algo que já existe.

Como você reconhece a magia? Tente estas etapas:

- **Viva o momento.** Estar no momento é mais difícil do que parece. Significa não pensar em sua próxima ação ou na que você acabou de realizar, não pensar em como você tem que sair em meia hora para pegar as crianças no treino ou como você tem que se lembrar de comprar leite no caminho para casa. Significa pensar no que você está fazendo neste exato momento. Apenas seja. Sinta o peso do jarro em sua mão; sinta a mudança de peso conforme você o inclina para despejar o leite; ouvir o som do líquido fluindo para o copo.
- **Esteja ciente de sua intenção.** A consciência é a chave para a maioria dos trabalhos mágicos. Enquanto estiver realizando sua ação, certifique-se de ter uma expectativa clara do resultado ou energia associado. Prever um resultado claramente definido é a chave para o sucesso.
- **Direcione sua energia adequadamente.** Concentre sua vontade e permita que ela preencha a ação que você está realizando. Energia mal direcionada é desperdiçada.
- **Concentre-se em uma ação.** Pode ser desnecessário dizer que deve haver uma ação sobre a qual pendurar sua

trabalho mágico, mas por uma questão de clareza, vale a pena notar que é melhor se concentrar em uma única ação do que em uma série de ações. É mais difícil manter o foco por um longo período de tempo, especialmente se você precisar mudar as ações ao longo do caminho.

Lembre-se, hearthcraft é manter as coisas simples e se concentrar no trabalho real que você está fazendo em casa. Se você sentir que precisa falar em um momento que você define como trabalho espiritual ou mágico, fale com o coração ou use uma pequena oração ou poema que você já conheça e possa aplicar em várias situações. (Veja o Capítulo 10 para sugestões sobre magia falada e orações.)

Em essência, a magia é a arte de focar claramente sua vontade para ajudar a criar uma mudança ou transição de algum tipo. Se você está familiarizado com a prática contemporânea da magia, particularmente em conjunto com sua prática espiritual, então você sabe que certos símbolos ou objetos podem ajudá-lo a se concentrar e fornecer energia para ajudar a realizar essa mudança. Se você estiver interessado neste tipo de trabalho como um complemento à sua prática espiritual, você deve ler um livro especificamente focado em magia e feitiços, como meu livro *Power Spellcraft for Life.* Como este livro se concentra principalmente na manutenção de uma prática espiritual em casa, não há muito trabalho baseado em magia descrito aqui. No entanto, inclui sabedoria popular e tradição doméstica, que algumas pessoas podem identificar ou definir como mágica.

Embora muitas pessoas usem os termos *casa* e *lar* como **sinônimos, há uma diferença entre eles, e cada termo é usado para descrever algo específico neste livro. *Casa* refere-se à habitação física, as quatro paredes e o teto sobre sua cabeça e o endereço e localização geográfica de sua residência. *Casa* refere-se à entidade energética criada por aquela habitação física, a família que nela vive e a identidade que surge da interação entre as duas.**

Como tudo isso se relaciona com a espiritualidade? Cada momento é uma oportunidade de estar no agora, de apreciar o momento e torná-lo mágico. Ao fazer isso, você reconhece que mesmo as tarefas mais simples informam seu espírito e podem nutrir sua alma. Permitir-se estar no momento ilustra o quão especial você é. Afinal, a vida é feita de muitos pequenos momentos unidos. Abrir-se para as tarefas mais simples e permitir que elas o inspirem com algum insight ou sabedoria, ou mesmo um momento de paz, ilustra que o Divino pode sussurrar para você nos lugares mais estranhos e inesperados. Hearthcraft é sobre comunhão com o Divino através de tarefas diárias, não através de complicados rituais formais.

Construindo sua sede espiritual

A bruxa da casa baseada na lareira procura criar e manter a melhor atmosfera doméstica possível para a família e amigos, para apoiá-los, abastecê-los e nutri-los em nível físico e espiritual.

Uma casa é uma estrutura neutra, e um lar é um lugar vivo e próspero que é criado pelas ações e intenções das pessoas que vivem dentro dessa casa. A casa é um santuário, um lugar de segurança. Ela é definida pelas pessoas que vivem nela, é criada por elas e está ligada à sua energia.
A energia define a casa de mais de uma maneira: ela a alimenta e a impulsiona espiritual e emocionalmente, mas também é investida na forma de dinheiro que a estabelece e mantém. Pagamentos de hipotecas, aluguel, móveis, consumíveis são todos alimentados por energia na forma de dinheiro, que é ganho por um indivíduo através do trabalho ou outra troca de energia. Emoção, tempo e dinheiro são formas válidas de energia que são usadas para administrar uma casa e um lar.

A casa é onde você constrói uma base ou quartel-general de onde você pode se aventurar pelo mundo e para onde você pode retornar no final do dia. É um lugar onde você pode ser você mesmo, onde você pode relaxar e permitir que a energia que você controla tão firmemente fora de suas paredes flua livremente em um espaço protegido. Constitui uma base excelente e muito imediata para uma prática espiritual.

Denise Linn, autora de *Sacred Space,* diz: “Os lares são representações simbólicas de nós mesmos e, de fato, em um sentido mais profundo, são extensões de nós mesmos”. Ela está absolutamente certa. Em um nível inconsciente, como você trata o seu espaço de vida, muitas vezes pode dar uma visão de como você se percebe. Em um nível mais ativo, ao controlar conscientemente como você organiza e decora seu espaço de vida, você também pode impactar seu senso de si mesmo e influenciar como se sente.

O ambiente afeta seu funcionamento emocional, físico e mental; faz sentido que isso também afete seu bem-estar espiritual.

Para muitos de nós é importante ter um quarto ou espaço definido dentro de casa que seja exclusivamente nosso: um quarto, um canto, um escritório ou sala de leitura. O que muitas vezes é negligenciado é uma área comum que é igualmente investida com consciência e é cuidada da mesma forma que um espaço privado ou pessoal seria. Os espaços comuns em uma casa, como salas de estar, quartos familiares, banheiros e cozinhas, tornam-se um agregado da energia de todas as pessoas que os utilizam e das atividades que ocorrem dentro deles.

Em vez de permitir que a energia se forme à toa, sem qualquer tipo de direção consciente, e viver com qualquer que seja o resultado, é sábio tomá-la em mãos e guiar a identidade da assinatura energética. No próximo capítulo, exploraremos a ideia de como isso afeta a saúde espiritual e o bem-estar dos membros da família também.

A energia é fluida e está sempre em movimento, então o resultado nunca é permanente. A manutenção contínua é ideal. E nunca é tarde para começar ou trabalhar para reverter a assinatura energética de um

sala comum que é hostil ou desconfortável de alguma forma.

Manter, orientar e moldar a energia de uma sala comum é uma forma de cuidar da saúde e do bem-estar das pessoas que a utilizam.

Cuidando de quem está dentro de sua casa

A prática da lareira pressupõe alguém para cuidar, mesmo que seja apenas você ou seus animais de estimação. A família é um dos pilares do coração.

Os membros da família (e/ou os moradores da casa) são participantes ativos na formação e influência da energia da casa. Eles mantêm e nutrem continuamente o elemento espiritual do lar sendo ativos, comunicativos, amorosos e fisicamente presentes. Eles fornecem energia para a bruxa da casa administrar, o que é um dos motivos da prática. A energia viva é importante para o caminho. Sem ela, a casa torna-se mais uma casa.

A dinâmica ativa, fluida e em constante mudança da família garante a entrada e a atividade, elementos essenciais do bem-estar espiritual de um lar. É importante lembrar também que a interação e o apoio da família vão além da manutenção da identidade geral do lar, porém: a família também se sustenta como indivíduos.

Pense nos seus valores

Cada vez mais, as pessoas deixam de ser membros de um grupo religioso definido e, portanto, cabe à família engajar-se no apoio espiritual. Isso pode ser desafiador, especialmente quando você pensa em toda a moral, ética e valores que uma religião organizada define e instila em seus adeptos. Esses três termos são escorregadios e às vezes são confundidos.

- **Moral:** padrões de comportamento ou princípios de direito e errado.
- **Ética:** os princípios morais que regem ou influenciam a conduta. • **Valores:** princípios ou padrões de comportamento. *Valor (singular):* a consideração que algo merece; importância ou valor.

Como essas três definições estão intimamente interligadas, vamos simplificá-las:

- A moral são os princípios do certo e do errado. • A ética é a aplicação da moral ao comportamento de alguém. • Os valores são a moral e a ética que um indivíduo ou a sociedade como um todo considera importante e digno de defender.

Defina quais morais são importantes para você e demonstre-os ativamente por meio de um comportamento ético, especialmente no lar.

Se sua família está aberta a discutir espiritualidade, peça a opinião deles e defina os valores fundamentais que deseja associar ao seu lar. É justo incluí-los e suas crenças, pois o que acontece no lar e no lar também os afeta e os afeta. Pode ser bastante esclarecedor aprender que moral e ética seu parceiro ou filhos valorizam, e eles podem surpreendê-lo listando princípios nos quais você não havia pensado inicialmente.

Defina seus valores

Aqui está um exercício que você pode fazer com sua família ou sozinho se você mora sozinho. Com sua família, faça uma sessão de brainstorming na qual você fale sobre moral, ética e valores e faça uma lista geral. Quando a sessão terminar, agende outra reunião para alguns dias depois.

Discuta a lista geral que foi criada durante a

sessão de brainstorming. Na lista global, anote as questões que mais significam para a família. Coloque-o na geladeira ou prenda-o em um quadro de avisos para que todos possam vê-lo regularmente. Para cada item da lista, crie um exemplo da vida real. Por exemplo, se um dos valores for "consciência ecológica", um exemplo pode ser "levar o almoço para o trabalho em uma lancheira reutilizável ou caixa bento". Uma ilustração para "compaixão" pode ser "fazer uma xícara de chá para alguém e sentar com ela para mostrar que alguém se importa com ela".

Procurar cada palavra na lista no dicionário e ler a definição também pode ser esclarecedor, porque a ideia popular do significado de termos como *compaixão* e *generosidade* pode não ser o que esses termos realmente significam. A família pode discutir a diferença entre a definição do dicionário e sua compreensão do termo e escolher um significado em detrimento do outro se tiver mais peso ético para eles e tiver uma influência mais positiva na maneira como desejam viver suas vidas.

Cuidando de quem está fora de casa

Um dos elementos essenciais do caminho do coração é a pressuposição de algum tipo de comunidade para cuidar, seja você mesmo e um animal de estimação, sua família ou seu círculo de amigos. A maioria das bruxas da casa gravitam para o caminho porque sentem a necessidade de cuidar e nutrir aqueles que estão próximos a elas. Uma cozinha e uma casa são lugares onde as pessoas vivas operam e interagem. Essas pessoas são literalmente a alma da casa, assim como a lareira e a lareira são o coração da casa. Como resultado, a bruxa da casa e seu trabalho podem ter um impacto significativo em sua família e comunidade estendida à medida que interagem dentro de sua esfera. A energia que você mantém em

seu lar irá afetá-los, assim como a energia que eles trazem ao seu lar espiritual ajudará a alimentá-lo.

Hearthcraft postula uma certa conexão com a comunidade. O termo *comunidade* às vezes pode ser enganoso, porque muitas vezes o associamos a um conjunto de pessoas em geral de uma área geral. O termo pode abranger qualquer conjunto de pessoas que estão associadas em busca de um objetivo semelhante.

O sangue não é o único indicador de laços estreitos. O termo *parentes* às vezes é empregado para descrever aqueles que são membros de sua unidade familiar de sangue, mas o termo *parentes* significa algo ou alguém essencialmente similar. As pessoas que têm interesses ou filosofias semelhantes aos seus, com quem você tem uma faísca de conexão e quem você convida para sua casa também constituem uma espécie de comunidade. Você pode ter amigos íntimos que ocupam lugares especiais em seu coração, pessoas com ideias semelhantes que o apoiam e o amam. Em essência, eles são uma família sem laços de sangue ou legais.

Família escolhida é o termo frequentemente usado para descrever esse círculo. A família escolhida é um exemplo de um círculo próximo ou comunidade para quem suas práticas de artesanato ressoam de alguma forma, quer saibam conscientemente de seu foco espiritual ou não. Cuidar deles de maneira emocional e física — o telefonema de apoio, a xícara de chá, a caçarola em tempos de estresse — é outra maneira pela qual o coração se expressa. Cuidar da família e da comunidade para promover um ambiente que apoie o crescimento e o desenvolvimento saudáveis em todos os níveis é uma das coisas que uma casa de bruxa faz.

O Caminho de Nutrir e Nutrir

O caminho da bruxa da casa está enraizado nos caminhos paralelos de nutrir e nutrir. o que essas palavras significam?
O *Oxford English Dictionary* define *nutrir* como “[to]

criar e estimular o desenvolvimento de (uma criança); [para] acalentar (uma esperança, crença ou ambição).” O substantivo é definido como “a ação ou processo de nutrir; educação, educação e meio ambiente como um fator determinante da personalidade”. Define *nutrir* como “fornecer os alimentos ou outras substâncias necessárias ao crescimento e à saúde; [para] manter (um sentimento ou crença) na mente por um longo tempo.”

Essas duas definições descrevem muito em poucas palavras: fornecer sustento físico e ambiental para apoiar o crescimento, a saúde e o desenvolvimento. Hearthcraft procura nutrir e nutrir em um nível espiritual, bem como no nível físico. Vamos explorar por que os conceitos básicos de cuidar de alguém são tão importantes.

O poder das necessidades básicas

Comida e abrigo são duas das coisas mais básicas que um indivíduo precisa para viver uma boa vida. O conceito de lar e lar reflete essas duas coisas: calor, proteção e comida. Estes podem parecer insignificantes quando comparados a outros objetivos mais elevados na vida, mas, na realidade, essas necessidades básicas precisam ser atendidas para que você explore o potencial superior de sua vida e espírito.

A hierarquia de necessidades de Abraham Maslow demonstra esse requisito. Maslow propôs uma cadeia de necessidades, cada uma enraizada na anterior. A hierarquia de necessidades demonstra que requisitos físicos fundamentais, como alimentação, abrigo e proteção, são necessidades válidas que devem ser atendidas para criar a segurança e a energia necessárias para atender às outras necessidades mais elevadas que Maslow delineou, como criar um ambiente esteticamente agradável. ou buscar a compreensão do eu dentro da comunidade. A teoria de Maslow não é absoluta, mas fornece uma explicação útil para o foco da humanidade no conceito de lar e lar, e por que parece estar tão arraigado em nossas culturas e psiques.

A hierarquia de Maslow é frequentemente expressa como uma pirâmide com necessidades básicas ou de ordem inferior na base e necessidades de ordem superior no topo:

1. Necessidades físicas básicas, como alimentação e abrigo.
2. Necessidades de segurança, como proteção contra os elementos e uma sensação de segurança contra o desconhecido.
3. A necessidade de amor e pertencimento, dentro de uma pequena unidade social e uma comunidade maior.
4. Necessidades de auto-estima, ou confirmação do sentimento de aceitação dentro da comunidade, de onde surge o sentimento de auto-estima.
5. A necessidade de compreensão, novamente da comunidade em que se opera.
6. Necessidades estéticas, ou ser capaz de manipular o ambiente de uma maneira desejada para refletir a beleza ou outro valor.
7. A necessidade de auto-realização, que pode ser interpretada como auto-aperfeiçoamento e sentir-se recompensado ou satisfeito com sua vida, além de ter o ímpeto de lutar por mais.
8. Transcendência e experiência máxima, a culminação do processo de auto-realização e a fuga espiritual final do mundo material: a ausência de necessidade.

Hearthcraft tende a se concentrar em garantir e manter as necessidades básicas. Isso está longe de ser simplista ou primitivo: cada pessoa precisa de pelo menos as duas primeiras necessidades de alimentação e proteção para sobreviver. Hearthcraft está enraizado nessas necessidades primárias, tornando-se um caminho necessário e altamente respeitado. Sem a garantia dessas necessidades básicas, você não pode explorar caminhos mais elevados ou buscar caminhos mais desafiadores na vida. No final, as questões focais abordadas no Hearthcraft são exigidas por todas as pessoas de alguma forma, forma ou forma.

Sabendo disso, ainda é difícil acreditar que existem pessoas que descartam a ideia de que quem trabalha para manter um lar seguro e feliz está perdendo algo ou se limitando de alguma forma. A demissão casual de homens ou mulheres que optaram por seguir um caminho centrado no doméstico como cidadãos de segunda classe, por exemplo, é vergonhoso quando se olha para costumes e histórias culturais que descrevem a mulher como rainha dentro de seu lar, que administrava e mandava e garantiu que a família tivesse uma base segura, calorosa, segura e bem-sucedida para operar, maximizando assim suas chances de sucesso nos caminhos escolhidos. Com as necessidades básicas atendidas e contabilizadas, você pode concentrar sua energia nas necessidades mais elevadas e espirituais, como auto-realização e transcendência.

Praticar o hearthcraft é um excelente método pelo qual a confiança e a auto-estima podem ser garantidas por meio da resposta às necessidades básicas. Quanto mais controle você tiver sobre a energia e a função de seu ambiente doméstico, maior a probabilidade de você e sua família estarem relaxados e felizes. Quando você está relaxado, há menos obstáculos para desviar a energia renovadora da vida que flui através de sua vida. Estresse, ansiedade e medo geralmente rosnam e desviam a energia que flui pela sua vida. Manter um lar acolhedor, sereno e feliz maximiza seu potencial para criar uma vida bem-sucedida, repousando sobre a base firme construída no lar, no coração espiritual do lar.

Feitiçaria de cozinha

Existem muitas outras tradições que possuem um elemento de coração para elas, mas a mais familiar delas provavelmente é a feitiçaria de cozinha. Como mencionado anteriormente, os dois caminhos são diferenciados enfatizando o elemento espiritual

encontrado no caminho da bruxa da casa, em oposição ao caminho mais baseado em magia da bruxa da cozinha.

Uma bruxa da cozinha é alguém que pratica magia cozinhando, assando e outras atividades baseadas na cozinha. Patricia Telesco, indiscutivelmente a praticante mais visível da bruxaria de cozinha, diz em seu livro *A Kitchen Witch's Cookbook:* "Já que todos nós temos que preparar comida uma vez ou outra, por que não fazer o melhor uso possível desse tempo na cozinha?"

A bruxa da cozinha como boa sorte

A bruxa da cozinha também é conhecida pelo uso de sua figura como ícone da cozinha ou amuleto da sorte. Independentemente do caminho espiritual seguido pela família, muitas casas apresentam uma pequena boneca de bruxa, geralmente montada em uma vassoura, pendurada em algum lugar da cozinha. Diz-se que este pequeno talismã traz sucesso na culinária e boa sorte aos moradores e visitantes da cozinha. Talvez mais precisamente, diz-se que essas bonecas protegem contra falhas na cozinha ou desastres na cozinha.

O folclore alemão diz que eles protegem especificamente contra a massa que não cresce, o leite coagula e os bolos caídos. As bonecas são feitas de muitos materiais diferentes. Alguns são bonecos de palha de milho; alguns têm maçãs secas como cabeças; outros são feitos inteiramente de tecido. As primeiras aparições desses ícones da cozinha estão nas tradições alemãs e escandinavas.

Existem outros paralelos com a boneca bruxa da cozinha. Como um costume de colheita, as comunidades na Grã-Bretanha e na Europa amarravam o último feixe de trigo e o mantinham durante o inverno como boa sorte e proteção. Às vezes, o maço era coberto com pano ou vestido e adornado de outra forma. Outras comunidades teciam os primeiros ou últimos talos cortados na colheita em várias formas de tamanhos diferentes, incluindo formas geométricas e formas de animais. Confusamente, eles também eram chamados de bonecos de milho, mesmo quando não estavam em forma humana. Acredita-se que o termo *dolly* seja derivado do

palavra *ídolo.* Esses costumes derivavam da crença de que os primeiros ou últimos talos de trigo cortados continham o espírito da colheita. Ao manter a boneca em um lugar de honra e segurança durante o inverno, os agricultores estariam, em essência, protegendo o sucesso das colheitas do próximo ano. A boneca era frequentemente arada nos campos quando chegava a hora de prepará-los para o plantio da primavera, ou era queimada após a colheita como oferenda às divindades da colheita. Às vezes, o feixe é chamado de rainha da colheita, mãe do milho ou donzela do milho, e há uma grande variedade de formas nas quais os talos são tecidos, de acordo com a tradição local. A arte ainda é praticada hoje e é chamada de trança de boneca de milho e tecelagem de trigo. Criam-se belas formas e desenhos abstratos, assim como figuras e objetos religiosos.

Se você deseja fazer seu próprio ícone de bruxa de cozinha protetora, um ofício detalhando como fazer uma boneca de palha de milho pode ser encontrado no Capítulo 10. Fazer uma nova a cada ano é certamente uma possibilidade, depois de descartar a antiga queimando ou triturando -lo e misturá-lo em seu composto ou cobertura morta. É uma boa tradição vincular o Dia de Ação de Graças, o equinócio de outono ou qualquer um dos festivais da colheita encontrados em vários calendários religiosos. Também pode ser vinculado a um ritual de purificação, com o desmantelamento do antigo, simbolizando a limpeza da negatividade acumulada ou energia obsoleta, e a introdução do novo, simbolizando um novo começo.

Capítulo 2

Sua casa como um sagrado Espaço

É IMPORTANTE LEMBRAR que na arte do lar as áreas, ações e momentos que você considera sagrados não estão isolados do mundo cotidiano; eles fazem parte disso e emprestam sua santidade ao que e a quem interage com eles.
Em outras palavras, *somos abençoados por interagir com o que consideramos sagrado.* Este é um dos preceitos mais importantes da espiritualidade do lar: cuidando e mantendo sua casa, você simultaneamente aumenta sua santidade enquanto ela toca e abençoa você.

O que significa ser sagrado?

O conceito central da espiritualidade baseada no lar e no lar afirma que o lar é sagrado. Mas o que realmente significa *sagrado ? Sacer,* a raiz latina do termo, significa "santo".
O *Oxford English Dictionary* define *sagrado* como "conectado a uma divindade e, portanto, merecedor de veneração; piedosos." Alternativamente, pode significar "religioso em vez de secular". Em termos mais claros, significa que se algo é considerado sagrado, é reconhecido como sendo tocado pelo reino dos deuses de alguma forma e, portanto, é algo digno de respeito ou honra.
Teoricamente, não é mais deste mundo: é definido

separado e reverenciado ou honrado por esta razão. Observe que "separado" não significa isolado e adorado. Em vez disso, significa receber honra dentro do contexto do mundo cotidiano.

O espaço sagrado, então, é uma zona onde você pode tocar o Divino, comunicar-se com ele, interagir com ele ou ser influenciado por ele de uma maneira mais clara (ou mais facilmente percebida ou sentida) do que em outros lugares. Geralmente reconhecemos certos locais como sagrados: locais de tragédia grave, como Auschwitz; locais de grande beleza; locais consagrados a uma determinada religião, como a Catedral de Chartres ou o Taj Mahal; locais que são historicamente significativos, como onde os tratados de paz foram assinados, batalhas travadas e grandes pessoas se encontraram; locais de comemoração, como cemitérios e cemitérios; e locais de atividade antiga, como Stonehenge. Parte do mistério do espaço sagrado é como ele é familiar e, no entanto, podemos sentir que há algo de "outro" nele. Essa tensão faz parte do que reconhecemos quando sentimos que um lugar ou objeto é sagrado.

Consagrar algo significa designá-lo ritualmente como sagrado. Embora essa ação seja encontrada em muitos caminhos espirituais alternativos, bem como em religiões formais, ela não aparece em grande parte na arte do lar. Isso se deve principalmente ao reconhecimento de que há um toque de sagrado em todas as coisas, e a lareira é especialmente sagrada devido à sua função. Não há necessidade de consagrar formalmente a lareira, porque ela já é sagrada.

A santidade do lar

Você guarda sua casa; você o defende de intrusos indesejados, tanto físicos quanto outros. Você investe grandes quantias de dinheiro nele, quer você o alugue ou o possua. Você o decora de uma maneira que o acalma, ou o anima, ou o reflete de alguma forma. Convidar alguém para sua casa é

uma grande concessão. Ele diz: “Eu confio em você” de alguma forma. Você confia em um hóspede para se comportar bem, ser atencioso e apreciar o espaço pessoal que é seu.

Respeitando a casa

A cultura japonesa demonstra o quanto respeita a santidade do lar fazendo com que as pessoas tirem os sapatos antes de entrar em uma residência. Ele mostra respeito pelos anfitriões ao se abster de estragar o revestimento do piso (geralmente chamado de *tatami - um* canudo semelhante a uma fibra de planta que é facilmente danificado pelo calçado), além de evitar o rastreamento de sujeira na casa. Simbolicamente, tirar o calçado também representa deixar à porta as preocupações e os problemas vivenciados do lado de fora.

Para definir o espaço entre o mundo exterior e o espaço privado da casa, existe uma porta de entrada denominada *genkan,* onde o calçado é retirado e armazenado em um armário ou prateleira dividido em uma série de cubos chamados *getabako.* O *genkan* funciona como um amortecedor entre o espaço sagrado da casa privada e o mundo exterior descontrolado. O nível do espaço de vida real é geralmente um degrau acima da entrada, e esse degrau funciona como outro tipo de amortecedor, exigindo que você se aproxime fisicamente e se afaste tanto do mundo exterior quanto da área de transição.

Há toda uma etiqueta associada ao *genkan* e como os sapatos são removidos e colocados, e como entrar na casa também. O Japão não é a única cultura a empregar esse costume. Partes da Coréia, China, Indochina e Sudeste Asiático também têm costumes que envolvem a remoção de calçados antes de entrar em locais sagrados.

No Japão, o calçado é removido antes de entrar em santuários, templos e alguns restaurantes. Muitas casas fornecem chinelos para os visitantes usarem depois de retirarem os calçados ao ar livre. Um par de chinelos diferente é usado no banheiro e não deve ser usado fora dele, demonstrando ainda mais como as diferentes energias da casa são mantidas o mais separadas possível.

O costume de tirar o chapéu antes de entrar em uma casa também está associado ao respeito. Na cultura ocidental, os chapéus são removidos para demonstrar respeito por uma pessoa, um lugar ou uma ação, ou para ilustrar o reconhecimento de sua posição mais humilde. Os chapéus são removidos por homens em uma igreja cristã para se humilhar diante de Deus; no entanto, algumas seitas exigem que as mulheres cubram a cabeça antes de entrar na igreja. Os chapéus são geralmente usados ao ar livre, e usar um dentro mostra má criação, bem como desrespeito à santidade do lugar. Por outro lado, o judaísmo instrui seus adeptos a sempre cobrir suas cabeças em um templo, geralmente com um gorro sem abas chamado *kipá* ou *yarmulke.*

Espaços Sagrados

A casa é separada como um espaço sagrado, separado do mundo exterior. Dentro do lar existem outras zonas de espaço sagrado, sendo a lareira a zona em que este livro se concentrará. Os espaços sagrados são reconhecidos por nossa deferência a eles e defesa deles: eles são sagrados para nós. Alguns espaços são reconhecidos por outras pessoas como sagrados: a coleção de retratos de família em uma estante, por exemplo, ou uma coleção de estátuas. As coisas sagradas têm uma certa aura, e nós somos atraídos por elas e entendemos inatamente que não devemos tocá-las ou interferir nelas. Essa aura pode se originar do próprio item, que pode ter levado você a adquiri-lo em primeiro lugar, ou pode ser instilada nele por sua designação como sagrado. A primeira pode ter surgido por associações anteriores do item ou suas origens.

Existem espaços sagrados que são quase universalmente reconhecidos e espaços sagrados que são exclusivos de um ou de um pequeno grupo de indivíduos. Algo pode muito bem ser sagrado para você e mais ninguém, e tudo bem. Um espaço ou objeto não precisa ser validado como sagrado por outra pessoa para que tenha poder para você. Embora você possa não sentir a santidade de um lugar ou item considerado sagrado por outra pessoa, é sempre cortês respeitar o senso de santidade da outra pessoa.

A Lareira Sagrada

A lareira simboliza o espaço sagrado onde você pode ser você mesmo, onde você está seguro, onde você pode estar aberto. A lareira é uma fonte, um lugar onde as pessoas podem recarregar, onde podem ir para o conforto em um nível básico. É um lugar onde você pode acessar energia, sabedoria e poder com mais facilidade do que em qualquer outro lugar dentro de sua casa — e fora dela, aliás. É um lugar onde você pode explorar seus pensamentos e sentimentos, um lugar de comunhão com a família e o Divino, um lugar onde você pode direcionar essa energia, sabedoria e poder para um bem maior no nível familiar e no nível de sua comunidade. A lareira é um lugar de poder.

Quando as pessoas usam o termo *lareira,* geralmente evoca uma vaga ideia de um símbolo na forma de uma lareira de algum tipo. As pessoas que possuem uma lareira ou conhecem um pouco de história podem identificá-la especificamente como parte do layout da lareira. Como a palavra é central neste livro, vamos nos deter um momento para explorar as várias definições do que é uma lareira.

A *lareira* é geralmente definida como o espaço forrado de tijolos ou pedras na base de uma chaminé onde se pode acender o fogo e onde se cozinha; a área pavimentada de pedra ou tijolo, ladrilhada ou protegida de outra forma próxima ou ao redor de uma

lareira que se estende para a sala; a superfície plana igualmente pavimentada sobre a qual fica um fogão (especialmente um fogão a lenha de ferro); e a casa figurativa construída em torno da lareira como centro simbólico.

Aqui está um fato interessante para você. O termo *foco* (plural: *focos)* é uma palavra latina que significa "lareira, lareira; chama; Centro; ou ponto central". Quão apropriado, então, que o lar seja considerado o foco da espiritualidade do lar.

Como extensão da lareira, a lareira é um lugar natural para se reunir. Antigamente, a lareira era um lugar onde as tarefas eram feitas – às vezes por necessidade, se o fogo fosse uma parte essencial da tarefa – para obter luz, calor ou conforto. Era um lugar social, bem como um lugar para trabalhar.
Fazer sabão, fazer velas e tingir requerem calor e água quando feitos à mão, por exemplo. Cuidar dos jovens, dos idosos ou dos doentes também teria sido feito perto do fogo por sua luz e calor.
A lareira estava localizada centralmente na maioria das casas, tornando-se um local de encontro natural por razões sociais e práticas. As aulas e o ensino também aconteciam junto à lareira.
Em suma, a lareira sempre foi uma zona muito ativa da área da cozinha e da casa em geral.

O fogo da lareira

A casa é reconhecida como sagrada, separada do mundo exterior.
Dentro desta zona existe uma outra zona sagrada: a lareira, a localização do fogo central de uma casa. Em essência, a lareira funcionando como um centro simbólico de uma casa exemplifica o conceito da lareira como um fogo sagrado.

O fogo é visto como sagrado em muitas culturas. Lembre-se, a definição de *sagrado* é algo reconhecido como sendo

tocado pelo reino dos deuses de alguma forma e, portanto, algo digno de respeito ou honra. Assim, o fogo da lareira como algo sagrado significa que é um lugar onde o mundo espiritual se cruza com o mundo cotidiano: é um lugar ou objeto através do qual a comunicação pode ocorrer.

Por que o fogo é considerado sagrado? O fogo é um símbolo de vitalidade, pois “vive”, “come” e “respira”. Quando queima, simboliza a centelha de vida que nos anima. O fogo é um dos quatro elementos físicos que os antigos reconheciam como os blocos de construção do mundo. É reconhecido como vivo mais do que os outros três elementos devido à sua natureza: parece ter mente própria, come, dorme, morre.

A humanidade deve respeitar tanto suas propriedades úteis quanto suas propriedades destrutivas: o fogo destrói indiscriminadamente, com raiva e uma fúria primordial que só podemos tentar controlar; no entanto, essa destruição muitas vezes purifica em preparação para o crescimento e novas criações.

O fogo tem desempenhado um papel importante na religião. O símbolo da chama eterna é um conceito comum em várias religiões; também tem sido usado para simbolizar a presença do Divino. No mito cristão, por exemplo, Deus se manifesta como uma sarça ardente; a santidade da chama era demonstrada pelo fato de não consumir o mato como combustível. O fogo também é um método pelo qual as oferendas são feitas, bem como um método de adivinhação.

O fogo é um símbolo de energia espiritual, assim como o sol, e de fato compartilha muitos traços e energias com o luminar solar. Como símbolo espiritual, o fogo ilumina a escuridão pessoal/emocional/espiritual, e pode ser por isso que tantas religiões usam velas e chamas à base de óleo como parte de suas ferramentas e acessórios. Velas são frequentemente usadas para simbolizar energia de todos os tipos, atividade, iluminação e fé, entre outras coisas.

O papel do fogo da lareira em casa

Em tempos passados, o fogo desempenhava um papel importante no lar. Era uma fonte de luz e calor, e cozinhava comida.
Começar uma fogueira era uma tarefa demorada, e assim o fogo da lareira era abastecido à noite para manter as brasas e brasas vivas, a fim de usá-la como base para o fogo do dia seguinte. O fogo da cozinha era tão crucial para a vida cotidiana que deixá-lo apagar demonstrava despreparo. Era uma espécie de tarefa sagrada pensar conscientemente no futuro e manter um suprimento básico de combustível, a fim de manter a casa em ordem e funcionando sem problemas. A ausência de fogo, por negligência ou de outra forma, significava falta de calor, falta de um método para cozinhar alimentos nutritivos, falta de proteção e assim por diante.

Na Irlanda, a única vez que o fogo doméstico foi intencionalmente permitido foi em Beltaine, o festival que os caminhos espirituais modernos realizam no início de maio. Um fogo principal foi aceso em Tara, o centro espiritual da Irlanda, pelo rei ou pelos druidas, e deste fogo todos os outros fogos domésticos foram simbolicamente reacendidos. Essa prática demonstrava unidade em todo o reino, além de reconhecer o poder espiritual do monarca ou dos druidas.

O combustível para o fogo é tão importante quanto o próprio fogo. O petróleo, em particular, serve como combustível para muitas chamas espiritualmente simbólicas. O petróleo era (e agora está se tornando novamente) uma mercadoria preciosa. Geralmente extraído de matéria vegetal, era tão valioso que era usado como oferenda a divindades e como presente para igrejas e templos. Você pode fazer uma oferenda semelhante, dando um dedal de óleo aos espíritos de sua lareira regularmente em um horário de sua escolha. Nos Capítulos 3 e 6 você encontrará outras idéias para incorporar uma lamparina a óleo em sua prática espiritual.

Construindo um Needfire

O fogo sagrado também se manifestava na forma de fogueiras, às vezes chamadas de fogueiras de necessidade. A fogueira da necessidade era um costume pelo qual uma fogueira era acesa para um propósito espiritual específico. O propósito exato depende de qual cultura está acendendo o fogo. Alguns desses fogos precisavam ser acesos pelo método de fricção (esfregando dois gravetos ou alguma variação do mesmo); outros exigiam um certo número de pessoas para construí-los, ou uma certa combinação de madeiras, ou para serem iluminados em uma determinada hora do dia. Muitas vezes, a fogueira tinha que ser o único fogo a arder a uma certa distância; se outra chama queimasse dentro de seu limite especificado, o poder do fogo necessário se tornaria ineficaz. Às vezes, essa fogueira servia como fonte de reacender todos os incêndios domésticos anteriormente extintos, ou para produzir fumaça pela qual o gado ou outro gado seria conduzido para protegê-los de doenças. A prática de construir e acender uma fogueira ou fogueira reforça a crença popular na capacidade do fogo de purificar ou abençoar, uma extensão de sua santidade inata.

Fazendo um Needfire baseado em caldeirão

Nem todo mundo tem a área ou o combustível (ou pode obter uma licença) para construir uma fogueira ao ar livre. Como a maioria das casas modernas não tem lareira, e muitas cidades têm leis sobre acender uma fogueira no quintal (se você tiver uma), essa é uma excelente maneira de criar um fogo sagrado pequeno e definido no tempo.

Certifique-se de que seu caldeirão seja forte o suficiente para suportar calor intenso. Se o seu caldeirão, ou o recipiente que você usa como caldeirão, não for feito de ferro fundido ou de um material projetado para suportar calor intenso, não o use para essa tarefa. O calor fará com que materiais como cerâmica ou vidro se estilhacem. Se você tem uma lareira, pode colocar seu caldeirão na lareira enquanto queima o fogo necessário. Caso contrário, coloque um suporte, almofada ou pedra à prova de calor sob o caldeirão e certifique-se de que o caldeirão esteja bem assentado nele. Nunca coloque o caldeirão em uma superfície coberta de madeira ou tecido.

Embora o álcool isopropílico seja especificado na lista de suprimentos a seguir porque é barato e fácil de encontrar, você pode usar qualquer

porcentagem de álcool disponível em lojas de bebidas, como etanol (álcool de grãos, como Everclear) ou licores como vodka ou conhaque. Estes fazem oferendas adoráveis a uma divindade ou espírito. Lembre-se, quanto maior a porcentagem de álcool no licor, mais quente o fogo, então planeje de acordo. Certifique-se de que seu quarto seja ventilado; embora este fogo não produza gases tóxicos ou fumaça, fica muito, muito quente.

Você vai precisar de:

• Sais de Epsom •
Álcool • Mistura de ervas
e resinas (a sua escolha) • Trivet ou almofada à prova de
calor, ou uma pedra plana • Fósforo de cabo longo • Saco
grande de areia ou terra • Tampa para o caldeirão
(certifique-se de que é pesado) • Extintor de incêndio (CO_2
ou pó químico seco)

1. Meça partes iguais de sais de Epsom e álcool. Coloque os sais no fundo do caldeirão e despeje o álcool sobre eles.
2. Despeje a mistura de ervas no caldeirão. Coloque o caldeirão na tripé ou pedra à prova de calor.
3. Acenda o fósforo de cabo longo e toque na mistura. Ele explodirá em chamas quase silenciosas, os topos das chamas saltando acima do caldeirão. O fogo vai queimar até que o álcool seja consumido.

   Ao longo do fogo, mas mais ainda quando as chamas começarem a se extinguir, você ouvirá pequenos estalos e chiados enquanto o sal racha com o calor e as ervas e resinas são consumidas pelas chamas.
4. Nem pense em colocar mais álcool no caldeirão enquanto as chamas estão acesas! Mantenha a proporção álcool/sal igual até ter certeza de como lidar com o incêndio resultante; então e só então você pode ajustar as proporções. Nunca despeje uma grande quantidade de álcool sobre os sais; as chamas resultantes podem ter vários metros de altura e podem causar grandes danos a você ou sua casa. Esteja seguro e

   use o senso comum.
5. O fogo se extinguirá em poucos minutos, mas mantenha sua areia, tampa e extintor à mão caso precise deles para apagar o fogo.

Não posso enfatizar o quão perigosa essa atividade pode ser se você não a abordar com respeito e bom senso. Há uma razão para os três últimos itens estarem na lista de suprimentos: a tampa pesada é para abafar as chamas se elas ficarem fora de controle, e o saco de areia ou terra é para derramar sobre o fogo se você precisar apagá-lo imediatamente. O extintor de incêndio sugerido está lá como backup adicional. Não salte sobre este fogo nem o deixe sem vigilância. Observe também suas mangas e cabelos e certifique-se de colocar o caldeirão longe de qualquer coisa inflamável, como cortinas.

Os sais de Epsom absorvem um pouco do álcool e mantêm o fogo aceso de forma mais estável. As chamas consumirão as ervas e resinas que você adicionou, tornando esta uma ótima maneira de fazer uma oferenda ou limpar uma sala. Essa também é uma maneira maravilhosa de *observar* (o que significa perceber olhando para algo) ou meditar observando as chamas.
O fogo se extingue em poucos minutos, dependendo da quantidade de álcool no caldeirão.

Nota: Em vez de adicionar ervas diretamente ao sal, você pode colocar as ervas ou flores selecionadas no álcool que planeja usar. Deixe-os em infusão por pelo menos 2 semanas, depois coe e engarrafe o álcool. Rotule-o claramente e não o use para nenhum outro propósito.

Smooring/banking seu fogo

Smooring é um termo encontrado frequentemente na oração celta, e significa acender o fogo. Nesta era moderna, até mesmo a frase "apagando o fogo" pode ser misteriosa. Do contexto em que geralmente é encontrado, pode-se inferir que é algo feito para preservar um fogo de alguma forma para que ele possa ser reavivado na manhã seguinte. E é quase tão simples. Aterrar um fogo significa literalmente construir uma parede protetora de cinzas ou pedras ao redor das brasas para evitar que ele se espalhe perigosamente enquanto você dorme e para protegê-lo de correntes de ar e distúrbios. Ao proteger os carvões dessa maneira, eles podem ser usados como base para a construção de uma nova fogueira no dia seguinte.

Se o fogo for ao ar livre e você pretende usá-lo por mais de um dia, você pode planejar construí-lo próximo a uma parede de pedra ou terra para ajudar a protegê-lo dessa maneira. Um anel de fogo ou poço em um acampamento é basicamente esse tipo de design.

A palavra *banco,* quando usada como verbo, significa "empilhar ou formar uma massa ou montículo", e é exatamente isso que se faz para conter um incêndio. Você não cobre as brasas ou brasas inteiramente; isso os sufocaria e teria o efeito oposto do que você pretende. Raspe os carvões e as brasas juntos, depois raspe as cinzas ao redor deles, isolando-os. Se precisar de mais isolamento, use pedras. Se vocês são

numa lareira, feche a chaminé e as portas corta-fogo, se as tiver.

Como a maioria das pessoas tem eletricidade para fornecer luz e calor, amarrar é uma habilidade e uma prática que geralmente caiu em desuso. Em um contexto espiritual, no entanto, oferece uma oportunidade de se reunir de volta em si mesmo, por assim dizer, para puxar sua energia de volta de todas as diferentes direções em que o dia a espalhou. Em essência, é um momento de reconexão pessoal com o eu. Você pode pensar nisso como depositando sua chama pessoal, se quiser, cuidando dela de forma que ela fique abrigada e protegida durante a noite e pronta para uso no dia seguinte.

Deposite sua chama interior

Faça isso depois de terminar a limpeza e antes de ir para a cama. Você pode tentar fazer isso antes e depois de se preparar para dormir; uma maneira pode ser mais útil para você e fornecer um efeito melhor. O objetivo é avaliar o dia sem julgamento. Você pode fazer isso na cozinha ou em qualquer outro lugar da sua casa. Se o tempo estiver bom, você pode querer fazê-lo na varanda dos fundos ou degraus.

1. Fique em pé ou sente-se com uma estrutura relaxada. Se você conhece um exercício de relaxamento, execute-o para se livrar de qualquer excesso de estresse e tensão em seu corpo.
2. Pense em como você se sentiu quando acordou e depois pense nas atividades do seu dia. Anote como eles fizeram você se sentir: feliz, irritado, frustrado, triste ou em paz. Lembre-se, esta retrospectiva não é feita com a intenção de julgar como você se porta, simplesmente para aceitar o dia como foi e você como você é.

   Isso não precisa ser um passo longo; você não precisa pensar em cada evento em detalhes. Chame-os como impressões.
3. Quando terminar de pensar no dia anterior, feche os olhos e respire três vezes lenta e profundamente. Ao expirar cada respiração, permita que qualquer medo, preocupação ou irritação relacionados ao dia fluam de você.

4. Sinta-se aqui, agora, neste momento, e aceite-se. Se quiser, neste momento você pode fazer uma breve oração ou uma frase simples, como *eu me aceito. Cuidem de mim enquanto durmo, espíritos da lareira, e protejam meus entes queridos e nosso lar. Desejo-lhe boa noite.*
5. Como ato final, faça algo físico e simbólico para terminar o dia. Você pode desligar a luz (seja a luz da cozinha ou onde quer que esteja) ou fechar a porta se estiver do lado de fora ou em pé na

porta. Se você estiver sentado com uma vela, usando a chama como um foco meditativo e calmante, apague-a soprando-a, beliscando-a ou usando um apagador de velas.

Se quiser, você pode fazer uma oração no lugar da frase anterior. Você pode já ter uma oração que se encaixa no propósito, ou pode querer escrever uma nova. Fazer uma oração que oferece a você a oportunidade de se conectar com o Divino ou com os espíritos de sua lareira confirma sua conexão com ele ou eles.

Esta é a oração tradicional usada nas Terras Altas da Escócia, conforme coletada por Alexander Carmichael no *Carmina Gadelica.* Ele chama Maria e Brigid (invocadas aqui como Noiva, uma versão escocesa do nome) como divindades da vida doméstica para abençoar o lar e os habitantes.

Se quiser, você pode substituir outros nomes de divindades ou simplesmente usar o termo “o Divino” para abranger seu conceito de Deus. A oração original diz o seguinte:

Eu vou acender a lareira Como
Maria faria; O abraço da Noiva
e de Maria, No fogo e no chão, E na casa toda.

Quem está no gramado sem?
A bela Maria e seu Filho, A boca de
Deus ordenou, o anjo de Deus falou; Anjos da promessa vigiando a lareira,
Até que o dia branco chegue ao fogo.

Capítulo 3

Seu Lar Espiritual

A HEARTHRAFT RECONHECE que sua casa é um lugar sagrado, um lugar que tem o poder de revigorar, relaxar e rejuvenescer. Mas com que precisão você pode explorar intencionalmente esse poder? Este capítulo explora métodos que você pode usar para localizar, abençoar e trabalhar com seu coração espiritual em sua casa e em você mesmo.

Localizando seu lar espiritual

A lareira espiritual representa um refúgio do mundo exterior, bem como um lugar sagrado projetado para maximizar o benefício espiritual. Projetar deliberadamente um lugar de beleza, um lugar de serenidade e calma, pode ser um desafio. Em primeiro lugar, você terá que lidar com as limitações físicas ou desvantagens do prédio em que está morando. Você também terá que lidar com as necessidades e preferências das outras pessoas que moram em sua casa e com seu orçamento. Aproveitar ao máximo o que você tem faz parte do aspecto prático do artesanato. Essa é uma das principais razões pelas quais a lareira espiritual gira em torno da energia e da atmosfera do lar, ambas as quais podem ser cultivadas pelo comportamento, atitude e perspectiva positiva, em vez de reorganização física ou redecoração. Embora este último possa certamente melhorar a sua casa e o efeito que pretende alcançar, é importante lembrar que o

a lareira espiritual funciona no nível de energia e benefício espiritual.

A lareira espiritual é o coração simbólico de sua casa. Embora a cozinha pareça ser o paralelo lógico moderno da lareira física, ela não precisa necessariamente ser a lareira espiritual de sua casa. Muitas pessoas têm que viver com cozinhas que são mal projetadas, aparentemente reflexões tardias do arquiteto. Uma cozinha apertada ou pouco acolhedora definitivamente não é o coração simbólico da sua casa. Se este for o seu caso, pense em como as áreas de sua casa são usadas e onde as pessoas parecem gravitar, para ajudá-lo a determinar onde está o coração simbólico de sua casa.
Talvez todos tragam suas várias atividades para a sala de estar, sala de jantar ou sala da família. Talvez a curva de uma escada onde há uma janela com vista para o jardim seja onde as pessoas param. Ou talvez o centro espiritual de sua casa seja onde você possa sentir o resto dela ao seu redor, mesmo que o centro físico esteja em um corredor ou em um local estranho.

Se você não pode colocar o dedo no coração de sua casa e não deseja designar sua cozinha como o lar simbólico, escolha conscientemente outra área. Se você tem uma lareira, esta é uma excelente representação física da lareira espiritual, desde que esteja em uma sala de uso frequente. Não faz sentido estabelecer uma lareira simbólica em uma lareira não utilizada localizada em uma sala que as pessoas evitam.

Abençoando a lareira

Depois de determinar ou escolher o coração de sua casa e designá-lo como o local físico para representar o lar espiritual, você pode realizar uma purificação e bênção

(veja o Capítulo 7) ou o ritual para reconhecer a santidade da lareira que se encontra mais adiante neste capítulo.

Essa representação física da lareira espiritual pode ser usada como um local para focar sua atividade espiritual. Você pode querer criar um altar ou um santuário lá, ou usá-lo como um lugar para meditar ou rezar. Você pode querer ficar ali quando desejar extrair força ou energia da lareira espiritual.

Você pode optar por designá-lo de uma maneira diferente, como pendurar uma obra de arte em particular ou posicionar uma pequena prateleira de parede com uma lâmpada a óleo ou qualquer outro método que considere apropriado para você e sua casa. Você pode simplesmente usá-lo como o local onde você começa suas atividades de limpeza ou arrumação. (Para mais informações sobre altares e santuários, veja o Capítulo 6.)

Ritual de reconhecimento da santidade do lar

Como mencionado anteriormente, não há necessidade de consagrar a lareira porque ela é inatamente sagrada. No entanto, muitas pessoas gostam de realizar algum tipo de ritual reconhecendo formalmente uma santidade existente, e por isso esse ritual foi incluído. Pode ser usado regularmente como desejar ou executado quando sentir que sua área focal da lareira se tornou confusa com outras energias que podem não ser negativas, mas podem obstruir sua conexão pessoal com a lareira. Como a lareira é sua fonte de poder e energia, manter a conexão com ela clara também significa que a energia que flui dela se move mais livremente.

Os itens que você vai precisar são representações dos quatro elementos. Você não precisa de muito de cada item; uma colher de chá é suficiente. Você pode colocar os itens em tigelas à sua frente no chão ou em uma mesa próxima. Eles devem estar ao alcance do braço para que você não precise se mover. A vela pode ser qualquer vela - uma vela de emergência, uma vela de chá, uma vela de aniversário presa em uma pequena bola de massa ou até mesmo um pedaço de papel alumínio amassado. Escolha uma cor que ressoe com o conceito de lareira e lar para você. As ervas e especiarias misturadas podem ser retiradas da sua prateleira de especiarias, uma pitada de pelo menos duas diferentes e quantas você quiser.

Embora as direções indiquem estar em pé, você pode se ajoelhar diante do lareira se você se sentir mais confortável fazendo o ritual dessa maneira.

Você vai precisar de:

• Tigela pequena de sal
• Tigela pequena de água
• Tigela pequena de mistura de ervas e especiarias da sua cozinha

• Fósforos •
Vela no castiçal (cor de sua escolha) • Prato resistente ao calor • Tigela pequena de azeite ou óleo vegetal

1. Fique diante de sua lareira. Feche os olhos e faça três respirações profundas e limpas, inspirando e expirando lentamente, com a intenção de acalmar o corpo e a mente. Esteja no momento.
2. Abra os olhos e coloque as mãos na lareira. Dizer:

Coração da minha
casa, eu te reconheço.
Meu espírito sente seu calor.
Minha alma sente sua sabedoria.
Lareira sagrada, eu te reconheço.

3. Curve-se à lareira.
4. Pressione os dedos na tigela de sal e diga: *Lareira sagrada, a terra de minha casa reconhece sua santidade.* Mova os dedos para que os grãos de sal grudados neles se espalhem em direção e sobre a área da lareira.
5. Mergulhe os dedos na água e diga: *Lareira sagrada, a água da minha casa reconhece sua santidade.* Mova os dedos para que as gotas de água se espalhem sobre a área da lareira.
6. Mergulhe os dedos na tigela de especiarias e mexa-os para que o cheiro seja liberado, depois diga: *Lareira sagrada, o ar de minha casa reconhece sua santidade.* Passe a mão sobre a tigela, movendo o ar perfumado em direção à lareira.
7. Acenda um fósforo e acenda a vela. Apague o fósforo, colocando-o em um prato resistente ao calor. Pegue a vela e segure-a em direção à lareira, dizendo: *Lareira sagrada, o fogo de minha casa reconhece sua santidade.*
8. Coloque a vela na própria lareira, dizendo: *Lareira sagrada, eu honro o fogo sagrado que arde dentro de você. Agradeço pela sabedoria, conhecimento e poder que você traz para este lar. Que sua chama sagrada queime para sempre, e que minha casa seja sempre abençoada por ela.*
9. Mergulhe um dedo no óleo, dizendo: *Sagrado lar, com este óleo eu o marco como um símbolo de nosso reconhecimento de sua santidade e nossa gratidão por suas muitas dádivas e bênçãos.* Toque a ponta do dedo úmida de óleo na lareira. Como sua lareira pode de fato ser um espaço simbólico, certifique-se de não espalhar muito óleo; um leve toque será suficiente.
10. Curve-se à lareira uma última vez. Deixe a vela acesa se quiser estar trabalhando na sala; caso contrário, apague-o.

Seu Lar Espiritual Imaginado

Uma das coisas que você pode fazer para desenvolver ainda mais sua percepção de sua lareira espiritual é criar uma em sua imaginação. Esta versão imaginada de forma alguma substitui ou substitui a localização do lar espiritual em sua casa.
Em vez disso, pense nisso como sua versão idealizada da lareira espiritual, um lugar que você pode visitar em sua mente enquanto medita ou permite que seus pensamentos vagueiem. Uma paisagem imaginada como essa oferece acesso ilimitado a outra representação de seu lar espiritual, que você pode carregar com você aonde quer que vá. É também um lugar onde você pode realizar atividades nas quais você não pode necessariamente se envolver no mundo cotidiano por qualquer motivo (falta de espaço, falta de privacidade, capacidade física limitada e assim por diante).

Pense nele como seu lar espiritual virtual, ligado tanto à representação física de seu lar espiritual quanto ao verdadeiro coração espiritual de sua casa. Sua lareira espiritual imaginada pode ser um reflexo mental do lugar físico real que você instalou, ou pode ser uma lareira espiritual idealizada.

Para criar sua lareira imaginada:

1. Sente-se no coração espiritual de sua casa, em frente à representação física que você criou ou escolheu.
2. Acenda uma vela ou lamparina para representar a chama sagrada de luz e amor que arde no coração da lareira espiritual.
3. Relaxe o corpo e feche os olhos, respirando profunda e lentamente. Visualize uma chama, como a que você acendeu. Agora, lentamente, expanda sua visualização para ver em que tipo de superfície a chama está repousando. Como é a luz? Como é a sala ou área ao redor da chama? Olhe para as paredes (se houver), o chão, o teto ou o céu. Essas coisas tendem a aparecer dessa maneira por um motivo, geralmente criado por sua mente subconsciente. Você pode mudar essas coisas como desejar, mas pense por que elas apareceram em sua imaginação nessas formas.

Você é livre para projetar sua lareira espiritual virtual como desejar, mas mantenha-o simples. Lembre-se de que você está criando um espaço no qual deseja se sentir seguro, relaxado, sereno e ainda conectado à sua casa. O espaço que você visualiza pode não ser muito diferente da representação física que você

criaram para o seu lar espiritual, e isso é absolutamente bom.

Quando terminar, reserve algum tempo para escrever ou desenhar como é a sua lareira espiritual imaginada. Inclua essas notas e esboços em seu diário de cozinha (veja o Capítulo 8). Se quiser, você pode realizar uma versão do ritual anterior para reconhecer a santidade da lareira também em sua imaginação. Simplesmente visualize realizando o ritual em sua lareira espiritual virtual.

Acessando a Energia do Seu Espiritual Lareira

Uma das razões para criar e manter uma lareira espiritual é o poder e a energia que ela fornece para o lar. É uma relação simbiótica: o lar cria energia que alimenta o lar espiritual, que por sua vez nutre e dá poder ao lar.

Teoricamente, você está sempre conectado ao seu lar espiritual, mas às vezes pode ser difícil sentir a conexão, especialmente quando você está cansado ou estressado. Quando você está precisando de energia para reabastecer a sua ou para escová-lo, você tem duas opções: você pode recorrer à sua lareira espiritual ou pode recorrer à energia da terra. Este último é uma técnica chamada de aterramento.

Para atrair a energia da terra, imagine sua energia pessoal estendendo uma gavinha de consciência para baixo através da água, através da terra sob o edifício, até o centro da terra. Sinta como você está enraizado, como está conectado com o mundo e sua energia.

Você também pode usar essa técnica para acessar a energia do seu lar espiritual. Visualize uma gavinha de sua consciência estendendo-se até seu lar espiritual, onde quer que você sinta que possa estar. Você pode visualizar a localização física dentro do seu

casa que você designou como seu lar espiritual ou um santuário que você construiu (veja o Capítulo 6), ou você pode alcançar o sentimento que a energia de seu lar espiritual cria. Através dessa gavinha, absorva a energia do seu lar espiritual. Retire a gavinha de volta para o seu centro de energia quando terminar.

Se você não está familiarizado com aterramento ou gostaria de uma técnica mais estruturada, aqui está um processo passo a passo mais detalhado para aproveitar a energia de seu lar espiritual.

1. Visualize sua representação física de seu lar espiritual ou sua lareira virtual. Imagine-se diante dele.
2. Visualize uma chama queimando nele — uma vela, uma lamparina a óleo, uma fogueira ou alguma outra forma. Esta chama representa o poder espiritual de sua lareira, a energia que você e sua família colocaram nela, bem como a energia que ela produz por conta própria.
3. Estenda as mãos para ele. Imagine suas mãos sentindo o calor do A chama. O calor é uma forma dessa energia espiritual.
4. Atraia esse calor para as mãos e sinta-o fluir pelos braços e pelo corpo. Deixe-o encher seu coração e espírito. Absorva o quanto precisar.

5. Quando você se sentir energizado, equilibrado, relaxado ou como quiser que a lareira espiritual o faça se sentir, afaste as mãos da chama e coloque as palmas das mãos juntas. Isso fecha a conexão de energia que você fez com a chama e evita que você absorva muita energia.

6. Agradeça ao seu lar espiritual com suas próprias palavras e permita que a visualização desapareça. Abra os olhos e tome algumas respirações profundas e lentas. Certifique-se de sentir-se totalmente de volta ao momento. Estique suavemente se quiser.

Se preferir uma visualização alternativa, em vez de sentir o calor da chama, visualize-se absorvendo a luz que a chama lança e absorvendo a energia dessa maneira.

Você também pode canalizar essa energia para objetos ou espaços conforme necessário. Visualize uma mão absorvendo a energia da lareira espiritual e estenda a outra em direção ao objeto ou área que deseja preencher ou fortalecer com a energia da lareira espiritual. Este objetivo ou alvo pode ser fisicamente

localizado no mundo real com você ou em outro lugar, ou pode ser algo intangível, como uma situação. Com este método, você está agindo como um canal: a energia da lareira passa por você e entra no alvo.

Caldeirão e Energia da Água no Espiritual Lareira

Normalmente, a energia da lareira espiritual é referida em termos de luz e calor. Este é um resultado direto da conexão primária entre a lareira e o fogo sagrado. No entanto, se trabalhar com a energia do fogo é desconfortável para você, simplesmente substitua a visualização de uma chama por um caldeirão de água fria imbuída de cura, conforto e serenidade. Por exemplo, na visualização anterior, você pode se imaginar colocando as mãos no caldeirão de água para atrair o frescor da energia, ou simplesmente colocar as mãos em concha ao redor do caldeirão frio e absorver a energia dessa maneira. (O caldeirão como símbolo é explorado no Capítulo 4.) Experimente as visualizações do fogo e do caldeirão, saiba como sua energia pessoal reage com cada símbolo e tipo de energia e use-as em diferentes situações.

Incorporando seus ancestrais

A família é uma de suas conexões com a vida. Eles são uma fonte de força, bem como algo para proteger e cuidar.
Vivos ou mortos, eles contribuem para a energia da sua casa. Reconhecer a contribuição dos ancestrais, sejam eles biológicos ou espirituais, é uma forma de homenagear sua contribuição para o mundo em que você vive e também de manter a continuidade da tradição. Expressar sua gratidão e respeito por eles é uma maneira de tocar aquele espaço sagrado simbolizado pela lareira.

Há muita energia emocional ligada à atividade doméstica, especialmente na criação de alimentos favoritos da família. Desafie alguém sobre como eles preparam um prato considerado uma especialidade da família, e você poderá encontrar defesa agressiva, se não um ataque total. Eles podem defender seus métodos e, por extensão, os membros da família de quem os aprenderam. “Minha mãe sempre fez assim” é algo que você costuma dizer na cozinha, seja fazendo molho, enrolando nhoque, adicionando uma pitada de um determinado ingrediente secreto a uma sopa ou ensopado, varrendo o chão depois de espalhar sal ou embeber guardanapos de linho após o uso. Você absorve muita tradição dentro e ao redor da cozinha simplesmente por ser exposto a como outra pessoa realiza tarefas e, ao replicar essas técnicas, você está, em essência, mantendo uma espécie de tradição.

Muitas culturas honram ou veneram seus ancestrais. “Quando você beber água, pense em sua fonte” é um ditado chinês que ilustra o impacto e a presença que os ancestrais podem ter em sua vida e prática espiritual. O ditado sugere que através do reconhecimento de seus ancestrais você não está sozinho, que você vem de algum lugar; seus ancestrais o ancoram no mundo. Essencialmente, você deve o que você é e o que você tem para trabalhar àqueles que vieram antes de você.

Os ancestrais são sempre uma parte da energia do lar espiritual. Os ancestrais estão ligados ao conceito de lar e lar, tanto como família quanto como energias orientadoras. Como a própria lareira, seus ancestrais são uma fonte de inspiração, energia e apoio, um lugar de segurança e restauração para você e sua família atual.

Não existe uma regra rígida que dite como incorporar os ancestrais em sua prática espiritual. Simplesmente lembrá-los vincula a energia deles à sua casa e à sua vida. Honrá-los ativamente com palavras ou ações tece ainda mais sua energia na fonte de energia que é mantida pelo seu lar espiritual. Pode ser o suficiente para você saber e

entenda que eles tiveram um efeito sobre você e sobre quem você é hoje. Se você deseja honrá-los de maneira mais estruturada, tente fazer um santuário de ancestrais. Não precisa ser complicado; pode ser tão simples quanto colocar uma fotografia de um parente que significou muito para você perto do coração espiritual de sua casa, ou um item que lhe pertenceu, ou um pequeno conjunto de objetos que você associa a seus ancestrais.

Os ancestrais também não se limitam a parentes biológicos. Ancestrais espirituais são pessoas que de alguma forma moldaram sua perspectiva ou modo de vida e a quem você deseja honrar ou lembrar de alguma forma. Ao invocar a energia de seu lar espiritual, você também pode apelar sem palavras aos ancestrais ou falar em voz alta com eles e pedir seu apoio e bênção.

Aqui está um exemplo de oração aos ancestrais para orientação ou agradecimento:

Antepassados, obrigado por estarem aqui comigo e minha família.
Guia-nos diariamente e ajuda-nos a fazer as escolhas certas.
Seja nossa força e nosso conforto, E
ajude a proteger esta casa.
Obrigado por suas vidas e suas realizações.
Ancestrais, agradecemos.

Neste ponto, você pode fazer uma oferenda a eles. As ofertas são um sinal de respeito, não necessariamente um sinal de adoração, e podem ser qualquer coisa adequada. Honrar os ancestrais em muitos caminhos neopagãos envolve oferecer uma pequena porção de algo que um ancestral específico desfrutou na vida, mas se você está chamando seus ancestrais em geral, então algo como um pequeno dedal de chá, vinho ou a comida que você está preparando é ideal.

Se você não sabe muito sobre seus ancestrais, tente perguntar a parentes vivos sobre seus pais ou avós.
Eles podem conhecer histórias que revelam dicas sobre a personalidade ou atividades do ancestral. A pesquisa genealógica é outro caminho que você pode seguir se a ideia de energia ancestral lhe interessar particularmente. Aprenda o máximo que puder sobre

ancestrais, tanto biológicos quanto espirituais. Deixe-os ser uma fonte de inspiração para você.

Capítulo 4

A magia do caldeirão

O CALDEIRÃO É UM SÍMBOLO encontrado em muitas culturas e contos populares. Intimamente associado à lareira, o caldeirão, juntamente com o fogo sagrado, funciona como um símbolo central na prática da lareira e é uma imagem focal na espiritualidade da bruxa da casa.

O que é um caldeirão?

A origem da palavra *caldeirão* vem do latim *caldarium,* que significa "banho quente", ou de *caldaria,* "panela". E o caldeirão é essencialmente uma grande panela de metal usada para cozinhar em fogo aberto. O caldeirão era (e ainda é, em muitos países) um recipiente essencial para cozinhar na lareira. Assim, tem sido comumente usado ao longo dos tempos até relativamente recentemente. Muitas vezes era colocado em um suporte de tripé ou feito com pés para colocá-lo nas brasas ou próximo a elas, dependendo do que precisava ser cozido. Uma alça curva também era frequentemente usada para suspendê-la de um gancho na lareira sobre o fogo.

Como poços, caldeirões são conexões com o Outro Mundo, um lugar de misticismo, os mortos, iluminação e um reino do Divino, de onde vem a inspiração e a cura Divina. O caldeirão também pode ser visto como um símbolo de iniciação, onde uma morte e um renascimento simbólicos são experimentados. O caldeirão é geralmente considerado um símbolo feminino, como a maioria das xícaras ou pratos em forma de tigela. Também está associado ao elemento água.

Em sua forma mais básica, o caldeirão está associado à magia cotidiana da culinária, à combinação de ingredientes e aplicação de calor para criar algo novo, que seja nutritivo, terapêutico ou de alguma forma favorável. Como resultado de seu uso físico prático, o caldeirão tornou-se um símbolo de abundância, fonte, calor, nutrição e transformação.

Transformação e transmutação são dois dos temas mais comuns associados ao caldeirão no mito e na história. Transformar é sofrer ou iniciar uma mudança na forma ou na aparência. Transmutar, no entanto, é mudar de substância e é um termo frequentemente usado em química ou alquimia para descrever a mudança de um elemento em outro. Um caldeirão não apenas altera visivelmente algo do lado de fora (transforma); também o altera em um nível muito básico, mudando sua própria natureza (transmutar).

Simbolicamente, o caldeirão oferece a você a oportunidade de explorar seu eu interior, o poço profundo e escuro de sua natureza emocional. Pode simbolizar o repositório da sabedoria interior e do conhecimento oculto. Como as associações com o elemento água na tradição oculta ocidental, pode representar o reino subconsciente, a fonte dos sonhos, intuição e cura.

O caldeirão às vezes é associado ao submundo, particularmente na iconologia e crença clássica grega e romana (o caldeirão sugere a forma de uma caverna, que era um lugar frequentemente sagrado para deusas ctônicas),

bem como o Outro Mundo, que muitas vezes é alcançado através de um corpo de água, de acordo com vários mitos culturais.

Caldeirões na mitologia

Caldeirões têm figurado em grande parte na mitologia, especialmente na mitologia celta. Ao ler os mitos a seguir, observe como o caldeirão pode ser visto como um lugar contido e controlado para transformação. Como um recipiente ritual, o caldeirão serve como foco para energias transformadoras. Pode representar a origem ou o destino. Pode simbolizar sabedoria, mudança, descida ao desconhecido ou renascimento. É um símbolo maravilhosamente adaptável.

É muito interessante notar que o caldeirão dispensa sabedoria e nutrição nesses contos mitológicos.
O paralelo entre os dois sugere que a sabedoria nutre o espírito, enquanto o alimento nutre o corpo; cria-se um equilíbrio entre os dois. Igualmente, o espírito deve ser nutrido pela inspiração e sabedoria, assim como o corpo é nutrido pelo alimento.

Os traços dos caldeirões mitológicos separados tendem a ser sintetizados em virtude de seu símbolo de raiz semelhante e, assim, pode-se encontrar referências a caldeirões que curam, alimentam e oferecem conhecimento, tudo em um. Aqui estão alguns dos caldeirões mais famosos e suas histórias.

O Caldeirão de Cerridwen

Cerridwen é a deusa galesa dos grãos e da profecia, geralmente percebida como uma deusa anciã das trevas. O caldeirão que ela guarda é o caldeirão da inspiração do Outro Mundo e do conhecimento Divino. A aparição mais famosa deste caldeirão está na história do nascimento de Taliesin, um dos poetas mais famosos da nação celta. Cerridwen definiu o

menino Gwion Bach a mexer uma poção que ela estava preparando em seu caldeirão por um ano e um dia, com a intenção de que a poção desse conhecimento de todas as coisas passadas, presentes e futuras para seu próprio filho. No último dia, três gotas quentes caíram do caldeirão no polegar de Gwion Bach, e ele instintivamente o levou à boca para resfriá-lo. Com este ato, o poder da poção foi transferido para ele, tornando o resto da poção inútil. Com a aquisição de tal conhecimento, Gwion Bach sabia que Cerridwen o perseguiria para puni-lo, e ele fugiu, transformando-se primeiro em uma lebre, depois em um peixe, depois em um grão de trigo para se esconder dela. Cerridwen o perseguiu, mudando de forma para melhor caçá-lo primeiro como um galgo, depois uma lontra, depois uma galinha, engolindo o grão de trigo em triunfo. Em vez de consumir Gwion, no entanto, Cerridwen descobriu que estava grávida e deu à luz Gwion novamente. Ela o costurou em uma bolsa de couro e o jogou no mar, onde foi encontrado por um pescador que o chamou de Taliesin por sua testa branca.

O Caldeirão do Dagda

O Dagda é um pai e deus da fertilidade dos irlandeses Tuatha Dé Danaan. Seu caldeirão era conhecido como Undry (ou Coire Anseasc) e possuía o poder de produzir alimentos abundantes e abundantes, capazes de alimentar um exército sem se esgotar. Uma frase pertinente frequentemente associada ao caldeirão do Dagda é “Ninguém nunca saiu dele com fome”, um conceito importante quando tomado no contexto do lar e da hospitalidade. Em algumas versões da mitologia do Dagda, o caldeirão produz comida apenas na proporção do mérito de um homem. Algumas fontes também atribuem o poder de cura ao caldeirão do Dagda.

Também chave para os preceitos de hospitalidade, o caldeirão do Dagda é considerado o local de descanso da Lança de Lugh, um dos quatro tesouros de Tuatha Dé Danaan. Este emparelhamento demonstra a natureza pacífica e calmante do caldeirão que contém a lança perigosa e guerreira.

O Caldeirão de Medeia

A mitologia grega nos diz que Medeia era uma feiticeira.
Quando Jasão veio a Cólquida em sua busca para adquirir o Velocino de Ouro, Medeia, filha do rei Aetes de Cólquida, que guardou o velo, se apaixonou por ele e prometeu ajudá-lo em troca de sua promessa de se casar com ela e levá-la. com ele quando partiu. Jasão concordou e, com a ajuda de Medeia, passou em cada um dos desafios. Depois de outros encontros, eles chegaram a Iolicus, governado pelo tio usurpador de Jason, Pélias. Medeia provocou sua morte dizendo a suas filhas que ela poderia reviver e rejuvenescer as pessoas desmembrando-as e mergulhando-as em seu caldeirão.

Ela demonstrou isso desmembrando uma velha cabra ou ovelha e jogando os pedaços no caldeirão, que estava cheio de ervas e uma poção mágica. Um jovem cabrito ou cordeiro vivo saltou do caldeirão. As filhas concordaram em fazer o mesmo com o pai, mas Medeia preparou o caldeirão de maneira diferente, enchendo-o com água e apenas algumas ervas simples.
Quando as filhas desmembraram Pélias e jogaram os pedaços no caldeirão, sem a mistura de ervas e outras preparações que Medeia havia feito, seu plano falhou e Pélias morreu.

Medeia também usou seu caldeirão a pedido de Jasão para rejuvenescer seu pai Aeson. Entre outras atividades rituais, ela combinava ervas, flores, sementes, pedras, areia, geada e partes de animais conhecidos por seu vigor e longa vida. Quando o ramo de oliveira com o qual ela estava mexendo a poção brotou folhas e frutos, Medeia soube que a poção estava pronta.
Ela cortou a garganta do velho e deixou todo o seu sangue escorrer, depois derramou a bebida em sua boca e o ferimento em sua garganta. Ele cresceu quarenta anos mais jovem.

Medeia era neta de Helios, o deus do sol, bem como sobrinha da feiticeira Circe. Talvez o mais importante, ela era uma sacerdotisa de Hécate, uma deusa do submundo, e foi principalmente dela que ela desenhou

o poder dela. O caldeirão é um elemento crítico da magia de rejuvenescimento de Medeia, o que sugere que ele pertence à tradição dos caldeirões que restauram a vida.

O Caldeirão de Bran

Dos anais da mitologia galesa vem o caldeirão de Bran, o Abençoado, conhecido como o Caldeirão do Renascimento. Bran, o Abençoado, deu-o como um presente conciliatório a seu novo cunhado Matholwch, o rei da Irlanda, que se casou com a irmã de Bran, Branwen, e cujos cavalos foram mutilados de raiva pelo meio-irmão de Bran, Efnisien. O caldeirão foi considerado parte do dote de Branwen e foi levado de volta para a Irlanda quando os dois retornaram.

O caldeirão de Bran tem a capacidade de ressuscitar os mortos. Mergulhar um homem no caldeirão o torna vivo e em condições físicas máximas no dia seguinte, mas aqueles que são ressuscitados não podem falar. Isso porque eles estiveram na terra dos mortos e podem não falar do que viram lá para os vivos. Infelizmente para Bran, o caldeirão foi usado contra ele e seus homens quando mais tarde se viram em guerra com os irlandeses: o rei da Irlanda repetidamente ressuscitou seus guerreiros mortos e os devolveu à batalha. O meio-irmão de Bran acabou quebrando o caldeirão, sacrificando-se para fazê-lo.

Diz-se que o caldeirão teve origem na Irlanda sob um lago. Isso reforça ainda mais a tradição do renascimento, pois o caldeirão, como o lago, é um ponto de conexão ou interação entre o mundo dos humanos e o Outromundo.

O Caldeirão de Annwn

A busca pelo caldeirão de Annwn é narrada no poema galês *“Preiddeu Annwn” (“Os Espólios de Annwn”),* do Livro de Taliesin, que data de algum lugar entre os séculos IX e XII. Annwn é o galês

Outro mundo. Uma das funções do Outro Mundo Celta é como uma terra dos mortos. Rei Arthur e seus companheiros viajam para Caer Sidi, uma fortaleza em uma ilha governada pelo Senhor de Annwn e, portanto, eles estão essencialmente viajando para a terra dos mortos nesta busca para obter o caldeirão pertencente ao Senhor da Morte. O caldeirão é esmaltado com flores e cravejado de pérolas ou diamantes, resfriado pelo sopro puro de nove donzelas que o protegem. Uma das propriedades mágicas deste caldeirão é que ele não ferve a comida de um covarde ou de um renegado. Está tão bem protegido que apenas Arthur e outros seis homens retornam dessa busca. Eles protegem o caldeirão, mas a um grande custo.

Um caldeirão pertencente ao Senhor da Morte pode ser considerado um caldeirão como o de Bran, o Abençoado, que rejuvenesce ou restaura a vida.

O Caldeirão de Brigid

A deusa irlandesa Brigid (comparada por Brid na Escócia e Brigantia na Grã-Bretanha, entre outros) às vezes é dita possuir ou carregar um caldeirão. Este é um desenvolvimento lógico dos mitos de Brigid existentes, pois Brigid não é apenas uma deusa da inspiração; ela também é uma deusa da cura, associada a poços e água, e uma deusa do fogo e da forja.
O caldeirão é um símbolo da água e está intimamente associado ao fogo por sua conexão com a lareira e o lar, e também a forja, o método pelo qual os caldeirões são feitos.

Brigid é uma deusa de três aspectos, o que significa que existem três deusas separadas, cada uma chamada Brigid, governando os reinos da cura, poesia e ferraria. O aspecto ferreiro é conhecido como Begoibne, que significa “mulher do ferreiro”. Dizia-se que Begoibne tinha uma forja sob Croghan Hill, na Irlanda, onde, entre outras coisas, forjou caldeirões onde o futuro estava armazenado.

Odrerir, o Caldeirão Nórdico da Inspiração

Na mitologia nórdica, Odhinn bebeu sangue mágico de um caldeirão para obter sabedoria. Transformou-se em serpente para beber todo o hidromel dos poetas no caldeirão Odrerir. Odrerir às vezes é interpretado como o próprio caldeirão, bem como o hidromel de poesia dentro dele. A *Prosa Edda* descreve o sangue do deus Kvasir, que foi originalmente criado a partir da saliva de todos os deuses, sendo misturado com mel no caldeirão Odrerir por anões. O líquido resultante era o hidromel bebido para transformar o homem que o bebia em um skald, ou poeta erudito. Depois de negociar por troca de trabalho e ser negado seu pagamento justo, Odhinn enganou os guardiões deste caldeirão usando astúcia e disfarce, e com três goles ele drenou o caldeirão da poção mágica.

Assim ele se tornou o deus que dispensa inspiração aos poetas, em certo sentido liberando o caldeirão do gigante Suttungr, que o guardava zelosamente. Este hidromel também foi usado pelas Valquírias para restaurar a vida dos guerreiros mortos que foram levados para Valhalla.

Usando o Caldeirão em Hearthcraft

Se há uma ferramenta que qualquer pessoa que segue um caminho espiritual baseado no lar e no lar deveria ter, seria o caldeirão. Por todo o seu simbolismo e associação prática com a lareira ao longo da história, o caldeirão incorpora muitos dos objetivos e áreas considerados importantes na lareira: abundância, nutrição, rejuvenescimento espiritual, introspecção e sabedoria, para citar apenas alguns.

Como o artesanato também é prático, o caldeirão não é simplesmente um símbolo; também pode ser usado nas atividades cotidianas, se assim o desejar. O caldeirão de cozinha moderno é conhecido com

Forno holandês, disponível com e sem pés, dependendo do uso interno ou externo, e feito de ferro fundido ou esmalte.

Se você adquirir um caldeirão apenas para uso ritual ou espiritual, ele não precisa ser de ferro fundido. Enquanto a lareira tende a ser muito prática e não especifica ter um conjunto de ferramentas exclusivamente para uso ritual, você pode querer ter dois caldeirões: um tipo de forno holandês de ferro fundido pesado para cozinhar e um menor e mais leve para uso espiritual. trabalho e como símbolo em um santuário ou altar. Afinal, carregar um forno holandês de 10 quilos pode ser um pouco cansativo.

Ao procurar um caldeirão para o trabalho espiritual, tenha em mente que você vai querer algo que possa limpar facilmente, bem como algo que não quebre ou ocupe muito espaço; você pode querer mantê-lo do lado de fora, em seu altar ou santuário, por exemplo, para usar em oferendas ou servir como castiçal (uma luz de chá em um pequeno caldeirão oferece a imagem e a sensação de uma necessidade de fogo sem a bagunça). Ou você pode usar seu caldeirão como foco para pequenos rituais de honra ou como foco visual durante a meditação.

No Capítulo 6, você aprenderá a criar um santuário de cozinha. Como parte desse santuário, você pode usar um pequeno caldeirão para armazenar uma pequena quantidade de sal. O sal em seu santuário ou caldeirão do altar pode ser usado para muitas coisas:

- **O sal pode absorver energia negativa no espaço. Se colocado no santuário com essa intenção, o sal absorverá energia negativa, mas não use esse sal para cozinhar, como representante da terra em um ritual, ou para purificar qualquer coisa.**
- **Ofereça uma pitada deste sal no início ou no final de cada dia aos espíritos do seu lar.**
- **Adicione uma pitada deste sal à sua cozinha e visualize-o banindo qualquer coisa negativa que permaneça ou como o catalisador que combina e liga as energias desejadas já presentes.**

Ter um pequeno caldeirão simbólico é uma maneira prática de incorporar as energias associadas a ele em sua casa sem ter que guardar uma enorme panela de ferro fundido em algum lugar.

Pequenos caldeirões de ferro, pequenos o suficiente para segurar na palma da sua mão até o tamanho de dois punhos juntos, são facilmente colocados em algum lugar do seu espaço de trabalho sem enchê-lo.

Usos para o seu caldeirão

Seja imaginativo! O caldeirão pode ser usado de várias maneiras diferentes. Aqui estão algumas sugestões para você pensar sobre como você pode envolver o símbolo do caldeirão em sua prática espiritual e em seu trabalho diário dentro e ao redor da lareira:

• Use seu caldeirão como um castiçal, colocando uma vela de chá nele ou enchendo-o até a metade com areia ou areia para gatos e colocando um votivo em cima. Empurre o votivo levemente na areia para que fique firme antes de acendê-lo. • Coloque uma camada de areia ou areia para gatos no fundo do seu caldeirão e coloque incensos nele, inserindo a base do bastão firmemente na areia.
Monte a areia ao redor, se necessário, para mantê-lo na posição vertical. (Se o seu incenso for do tipo bastão de madeira, você também pode tirar um pouco do bastão.) • Coloque um pouco de comida em seu caldeirão como oferenda e coloque-o em seu santuário ou altar. • Coloque uma pitada de quaisquer ervas ou especiarias que você esteja usando para temperar sua comida no caldeirão do santuário ou altar. • Coloque o caldeirão no centro da cozinha e visualize toda a energia estagnada e negativa entrando em espiral, de onde quer que esteja escondida — cantos, atrás da geladeira, embaixo do fogão, embaixo da pia e assim por diante. • Quando precisar se acalmar, coloque o caldeirão na mesa à sua frente e respire profundamente para se acalmar.
Visualize a escuridão no fundo do caldeirão sendo um portal para uma energia profunda, calmante e fria. Ao inspirar, sinta essa energia fluindo até você. Sinta

energia calmante preenche você, relaxando a tensão, acalmando a raiva ou os medos. Faça isso até se sentir calmo novamente. • Quando precisar se energizar, coloque o caldeirão na mesa à sua frente e respire profundamente para se acalmar. Visualize a escuridão no fundo do caldeirão sendo um portal para uma energia vibrante e alegre. Ao inspirar, sinta essa energia fluindo até você. Sinta a energia energizante preencher você, despertando suas células e energizando seu corpo e mente. Faça isso até se sentir pronto para assumir qualquer tarefa para a qual esteja se preparando. • Traga flores do seu jardim ou que você coletou em um passeio pelo seu bairro. Coloque-os no caldeirão em seu altar ou santuário. Retire-os no final do dia.

O caldeirão como foco meditativo

Use seu caldeirão como um foco meditativo enquanto faz uma oração ou invocação. Você pode olhar para o caldeirão sozinho ou enchê-lo com água e olhar para ele. Aqui estão algumas ideias de orações para fazer antes de meditar ou para encerrar uma sessão de meditação. Estas são apenas sugestões; sinta-se livre para escrever e usar o seu próprio.

Oração do Caldeirão pela Abundância

Como símbolo de abundância, o caldeirão realmente não pode ser batido. Abundância engloba coisas como prosperidade, fartura de comida, bons amigos, uma conta bancária saudável e assim por diante.

Caldeirão
abençoado, eu invoco através
de ti Undry, O grande caldeirão do Dagda.
Seja para mim uma fonte de
abundância, energia nutritiva e força.

Oração do Caldeirão para Inspiração

Não importa qual seja o nosso métier — cozinhar, pintar, escrever, cantar, cuidar dos filhos, atender telefones ou dirigir um ônibus — há dias em que sentimos que tudo o que fazemos é sem graça ou sem originalidade. Se você sente que precisa de um pouco de inspiração de apoio de sua lareira espiritual, tente chamar o caldeirão de hidromel de poetas de Odhinn para um estimulante criativo.

Caldeirão abençoado,
eu invoco através de ti o caldeirão de Odhinn.
Seja para mim uma fonte de inspiração,
Que meu trabalho no lar e no lar seja motivado pelo
discernimento Divino, tratado com percepção sensível, E
realizado com poesia.

Oração do Caldeirão para Renovação Espiritual

Todos nós precisamos nos reinventar de vez em quando, especialmente se nossas vidas parecem estagnadas ou se sentimos que não estamos chegando a lugar nenhum. Esta oração pede um renascimento figurativo para ajudá-lo a se mexer novamente. Lembre-se: para renascer, você precisa abrir mão do que tem atualmente, então esta oração pode iniciar algumas mudanças em sua vida com as quais você pode não se sentir completamente confortável. Pode ser difícil desistir de formas arraigadas de pensar, mesmo que você saiba que elas estão te atr

Caldeirão abençoado,
eu invoco através de ti o caldeirão de Bran.
Lave-me do que não preciso mais, E conceda-
me uma nova visão, um novo entendimento, E uma
nova energia para viver minha vida.

Oração do Caldeirão para a

Sabedoria A sabedoria difere do conhecimento, pois é o acúmulo de iluminação derivado de colocar o conhecimento em uso, ganhando assim experiência pessoal.
A sabedoria é o que nos guia na tomada de decisões relacionadas a questões morais ou éticas.

Caldeirão abençoado,
eu invoco através de ti o caldeirão de Cerridwen.
Seja para mim uma fonte de sabedoria,
Para que eu possa manter a paz e o equilíbrio dentro de minha casa, E
que todos os que pisarem no meu lar saibam o certo do errado.
Conceda-me discernimento, caldeirão
abençoado, E ajude-me nas minhas decisões diárias.

Tipos de caldeirões

Os primeiros recipientes semelhantes a caldeirões eram feitos de cabaças secas e ocas ou argila de barro, mas como a humanidade aprendeu a minerar e trabalhar metal, era costume formar recipientes para cozinhar desse material, pois esses recipientes são colocados dentro ou perto do fogo para aqueça e cozinhe o conteúdo. Desta forma, um caldeirão de metal pode ser visto como associado ao símbolo do fogo, pois o fogo é usado para forjar os metais da terra; um símbolo de água, pois o elemento água é usado para resfriá-lo; e um símbolo da terra, pois os metais foram extraídos da terra.

Ainda mais corretamente, no entanto, pode-se dizer que o caldeirão simboliza a interação desses três elementos e, portanto, é um símbolo de transformação. A associação de transformação também é derivada da alquimia do cozimento que ocorre dentro do recipiente.

Todos os metais comumente usados para fazer caldeirões têm suas próprias energias, que contribuem para a energia geral da sua cozinha. Estar ciente do que são feitos seus utensílios de cozinha e as associações de seus elementos constituintes pode dar foco e consciência ao seu trabalho espiritual.
Esta é uma breve lista dos metais comuns usados para caldeirões e as energias associadas; O Capítulo 8 examina com mais profundidade as energias dos metais comumente usados para caldeirões e outros utensílios de cozinha.

- **Latão:** muitas vezes usado como substituto do ouro, pois: prosperidade, saúde, energias do fogo e do sol, proteção, magia de atração, desvio de negatividade. • **Ferro e Aço:** aterramento, proteção, desvio de energia mágica e psíquica, aumento da força física. • **Cobre:** revitalizante, refrescante, curativo, bondade, fertilidade, amor, beleza, harmonia, amizade, paz, equilibrando as energias que saem e as que chegam, atraindo dinheiro. • **Alumínio:** viagens, comunicação, atividade mental, flexibilidade. • **Estanho e estanho:** dinheiro, sucesso nos negócios, fama e renome, questões legais.

Cuidando de um caldeirão de ferro fundido

É importante saber como cuidar de um caldeirão se quiser tê-lo por perto por um tempo. Antes de usar o caldeirão como algo mais do que um símbolo visual, ele deve ser preparado e selado, processo conhecido como tempero. O ferro fundido novo geralmente é de uma cor prateada opaca, mas o ferro fundido que foi usado é preto. Isso não afeta a eficiência.

O ferro fundido bruto é muito poroso e deve ser selado antes de ser usado. Isso se chama temperar a panela.

Certifique-se de lavar bem sua nova panela de ferro fundido com sabão e água quente antes de temperá-la para remover qualquer revestimento que a empresa de produção possa ter colocado nela. Se você comprou um caldeirão de ferro fundido de segunda mão em um mercado de pulgas ou venda de garagem e está enferrujado, ele pode ser facilmente recuperado: esfregue-o com um pano de lã de aço, lave-o bem em água quente e sabão e tempere como indicado aqui.

1. Pré-aqueça o forno a 250–300°F.

2. Esfregue o caldeirão por dentro e por fora com gordura ou banha. (Azeite vegetal ou azeite geralmente deixa um resíduo um pouco pegajoso, então evite-os.)
3. Coloque o caldeirão em uma assadeira forrada com papel alumínio e coloque a assadeira no forno pré-aquecido. Após 15 minutos, retire o caldeirão com pegadores e despeje ou limpe qualquer excesso de graxa (ela terá derretido e coletado no caldeirão).
4. Coloque novamente no forno e asse por 1 hora. Desligue o forno e deixe o caldeirão esfriar por dentro.

Para cuidar de panelas de ferro fundido, limpe-as ainda quentes, enxaguando com água muito quente e limpando-as com uma toalha de papel. Certifique-se de que esteja absolutamente seco antes de guardá-lo. Algumas pessoas dizem que você nunca deve usar detergente, mas a lavagem ocasional com sabão ajuda a quebrar a gordura dos alimentos que pode ficar para trás, que pode ficar rançosa. Nunca use um esfregão, pois ele quebra a superfície temperada. Se for necessário, esfregue todo o vaso e depois tempere-o novamente conforme indicado anteriormente. Nunca permita que a panela fique com resíduos ou fique molhada depois de enxaguá-la, ou ela enferrujará.

Uma alternativa para lavar o caldeirão em água é limpá-lo com sal.

1. Despeje uma camada de sal de 1–3 mm (pouco menos de 1/4 ") na panela ou frigideira de ferro fundido.
2. Aqueça no fogão ou no forno em temperatura muito baixa por pelo menos meia hora. O sal vai escurecer com a gordura e a sujeira que ele absorve.
3. Retire do fogo e deixe a panela e o sal esfriarem.
4. Use uma escova seca e dura (uma escova projetada para limpar woks é boa; sob nenhuma circunstância use palha de aço!) para esfregar o sal (lembre-se, não enxágue com água).
5. Finalize limpando a superfície com uma toalha de papel ou um pano macio.

O método do sal seco garante que você não precise se preocupar em garantir que o ferro fundido esteja seco antes de armazená-lo, e não há chance de ferrugem.

Para armazenar panelas de ferro fundido, forre o interior da panela com uma folha de papel toalha para absorver a umidade e reduzir a chance de ferrugem. Se você tiver uma tampa para o seu caldeirão, guarde-a fora da própria panela para permitir que o ar circule livremente ao seu redor; isso também reduz a chance de ferrugem.

Abençoando seu caldeirão

Quando você adquire um caldeirão, é melhor limpá-lo e purificá-lo antes de usá-lo para cozinhar ou como um símbolo ou ferramenta espiritual. Você pode adaptar o Ritual Básico de Purificação de Sala no Capítulo 7 ou criar o seu próprio. Uma vez que o vaso tenha sido purificado, você pode dizer uma bênção sobre ele, como esta ou outra de sua escolha, ou você pode escrever uma de sua preferência.

Caldeirão,
Sagrado símbolo de renascimento,
De transformação e sabedoria,
Compartilhe comigo seus segredos e insights.
Que minha vida seja tocada por sua energia
Enquanto trabalhamos juntos.
Caldeirão, eu te dou as boas vindas em minha casa.
Bênçãos sobre você.

Se quiser, você pode polvilhar algumas ervas frescas ou secas dentro do pote que representam bênção ou boas-vindas a você. (Se você não tem nenhuma conexão com ervas ou sente uma energia como essa em nenhuma delas, verifique o apêndice para uma breve lista de ervas sugeridas e suas associações tradicionais.)

Receita: Cookies de caldeirão

Esses pequenos deleites divertidos são uma versão dos cookies de impressão digital. Use o poço no centro como a fonte de tudo o que você fortalece: nozes para abundância e fertilidade, e assim por diante. Biscoitos de caldeirão podem ser feitos

e fortalecidos com qualquer energia que você deseja associar a eles, como sabedoria, abundância ou transformação espiritual. (Veja o Capítulo 9 para mais informações sobre o aspecto espiritual de cozinhar e usar comida em um contexto espiritual.)

Esta receita usa cacau para fazer um biscoito de chocolate, que se parece mais com o tradicional caldeirão escuro. Se você deseja fazer um biscoito de baunilha, deixe de fora o cacau e adicione uma ou duas colheres extras de farinha.

Certifique-se de pressionar o polegar nesses cookies muito profundamente. Se você fizer apenas uma leve impressão, o poço em forma de caldeirão se perderá quando o biscoito assar e subir um pouco. Alternativamente, você pode assá-los por 4 ou 5 minutos, depois pressionar o polegar nos biscoitos (com cuidado, pois eles estarão quentes) e assá-los pelo tempo restante.

Você vai precisar de:

• 1 xícara de manteiga amolecida
• 1 xícara de açúcar mascavo • 2
ovos grandes/4 xícara de leite • 1
• 1colher de chá de extrato de
baunilha • 2 xícaras de farinha

• 2/3 xícara de cacau
• 1 colher de chá de fermento em pó /2
• 1colher de chá de sal • Sugestões de
recheio: geleia, chantilly, frutas vermelhas levemente esmagadas polvilhadas com um pouco de açúcar (deixe essa mistura descansar pelo menos 1 hora antes de rechear os biscoitos), cobertura, manteiga de amendoim

1. Em uma tigela grande, bata a manteiga. Adicione o açúcar e bata até ficar fofo. Adicione os ovos um a um e misture. Adicione o leite e a baunilha e misture com cuidado. Misture bem.

2. Em uma tigela média, misture a farinha, o cacau, o fermento e o sal. Dobre na mistura de manteiga com cuidado, em seguida, misture até ficar bem misturado.

3. Cubra a tigela com filme plástico e leve à geladeira por pelo menos 1 hora ou até ficar firme o suficiente para manusear.
4. Aqueça o forno a 350°F. Enrole a massa em bolas de 2,5 cm. Coloque em assadeiras levemente untadas. Pressione o polegar profundamente, mas suavemente no centro de cada bola. eles.)

5. Asse por 10–12 minutos ou até firmar. Deixe esfriar um pouco na assadeira e retire da assadeira para terminar de esfriar em uma gradinha. Deixe esfriar completamente antes de rechear. Se você quiser levar o tema do caldeirão ainda mais, use tiras finas de doce de alcaçuz como alças.

Sua representação física da lareira espiritual ou do altar ou santuário da sua cozinha é o lugar perfeito para o seu caldeirão ritual descansar. Como o caldeirão é um dos símbolos focais do artesanato, tê-lo à vista enquanto você trabalha é o ideal. Olhar para ele de vez em quando pode ajudá-lo a se concentrar novamente em qualquer que seja seu propósito espiritual: nutrir, amar, proteger ou qualquer que seja o tema de seu trabalho.

capítulo 5

Divindades do Lar e do Lar

HÁ UMA MULTIDÃO DE divindades e espíritos associados à lareira, demonstrando a importância espiritual desta área. Os conceitos de lar e lar estão tão completamente entrelaçados que as divindades associadas a um geralmente são associadas ao outro. Aqui, então, está uma amostra de várias divindades domésticas e de lareira de várias culturas diferentes. Não é de forma alguma exaustivo, nem as entradas são completas.

Héstia

A deusa grega da lareira, Héstia era a divindade a quem as oferendas eram feitas antes de qualquer outra. O ditado "Hestia vem primeiro" aponta para o quão enraizada ela estava na vida e na prática espiritual dessas pessoas. O *Hino Homérico* "A Héstia" diz:

> *Héstia, nas altas moradas de todos, deuses imortais e homens que andam na terra, você ganhou uma morada eterna e a mais alta honra: gloriosa é sua porção e seu direito. Pois sem vocês, os mortais não realizam banquete, onde não se derrama devidamente vinho doce em oferendas a Héstia, tanto no primeiro quanto no último.*

Apesar de sua posição de primeira entre iguais, Héstia raramente é mencionada no mito; há muito poucas histórias envolvendo ela, e seu comportamento é passivo quando ela aparece. Ela parece ser mais um ideal incorpóreo do que uma divindade encarnada, como os outros olímpicos são apresentados nas histórias. Isso não significa que ela não tenha desempenhado um papel significativo na vida dos gregos. Pelo contrário: porque Héstia estava sempre presente na forma da lareira doméstica, bem como na lareira pública, ela era entendida como tão enraizada na vida cotidiana que as histórias que a pintavam como maior que a vida eram desnecessárias.

Uma das três deusas gregas originais da primeira geração de atletas olímpicos, Héstia era considerada uma deusa virgem, não devedora ou subserviente a qualquer outra pessoa ou divindade. Como uma deusa do lar, ela estava associada ao cozimento do pão e à preparação das refeições. Identificada também com a chama sagrada, ela estava assim ligada às oferendas, e recebia uma porção de cada oferenda feita a outros deuses.

Apesar de não ter um templo formal, Héstia foi homenageada por um altar público na prefeitura, ou pritaneu, onde uma chama eterna era mantida acesa. Assim como a lareira representa o coração espiritual da casa particular, a lareira pública dedicada a Héstia era considerada o coração da cidade.
Quando uma nova cidade era fundada, as brasas da lareira pública eram carregadas para acender o fogo na lareira pública do novo município, transportando a essência e a proteção de Héstia para abençoar o novo assentamento. Da mesma forma, os membros da família que estabelecem um novo lar em outro lugar trariam brasas de seu lar para seu novo lar.

Héstia preserva a santidade da casa particular, mantendo-a como refúgio e lugar de renovação espiritual. A lareira era considerada o coração espiritual da casa particular, e o fogo nela não se extinguiu. Se ela se apagasse, eram necessários rituais de purificação e renovação para reacendê-la. Como Héstia era a essência do lar, a adoração formalizada era

efetivamente inexistente; todos a honraram individualmente. Héstia é um exemplo de como a lareira e o fogo da lareira eram considerados sagrados e como o lar como templo era sagrado para uma família.

Sua presença é simbolizada por uma chama acesa na lareira ou no altar. Héstia raramente é retratada na iconologia, pois ela é entendida como a própria chama. Se retratada, no entanto, ela às vezes é mostrada com um galho florido, uma chaleira ou pote em forma de caldeirão ou uma tocha.

É muito interessante que Héstia seja vista como uma velha solteirona ou caseira, termos que geralmente têm associações pejorativas ou desdenhosas na sociedade moderna. Deve-se lembrar que as mulheres mais velhas eram consideradas sábias e experientes e eram homenageadas nas sociedades antigas.

Vesta

O cognato romano de Héstia é Vesta e, embora desempenhando uma função e posição semelhantes, Vesta não é exatamente igual à deusa grega da lareira. Uma grande diferença é que o culto de Vesta foi formalizado e uma ordem de sacerdotisas a serviu em templos formais. O templo de Vesta abrigava uma chama eterna que simbolizava a vida e a segurança da própria cidade de Roma. Era guardado e vigiado por um grupo de sacerdotisas dedicadas ao serviço de Vesta, chamadas de *Vestales,* ou Vestais. Essas sacerdotisas juraram dedicar suas vidas a Vesta e, assim, juraram celibato por trinta anos para dedicar toda a sua energia e tempo ao serviço da deusa, dando origem ao nome descritivo “as virgens vestais”.

O fogo sagrado de Vesta era reacendido todo primeiro de março. Uma amostra do incêndio foi coletada e mantida em segurança em um contêiner. Depois que a lareira foi limpa, o fogo foi aceso novamente com as brasas mantidas a salvo do fogo original. Nesse sentido, o eterno

a chama era verdadeiramente eterna, a essência da chama do ano anterior e de todos os anos antes de ser passada nas brasas para o novo fogo. Os restos de fogos de sacrifício no templo também eram considerados sagrados, e as cinzas eram coletadas e armazenadas sob o templo até a procissão anual até o rio Tibre, onde eram lançadas.
O festival de Vesta era conhecido como Vestalia e era celebrado de 7 a 15 de junho.

Como Hestia, a presença de Vesta é simbolizada por uma chama acesa em um altar ou na lareira da casa. A iconologia a retrata com um dardo e/ou uma lamparina a óleo.

Brigid

A muito amada deusa irlandesa do lar, Brigid é conhecida por outros nomes, como Brid e Brigantia, em regiões que mais tarde se tornaram Escócia e Grã-Bretanha. Brigid tem três aspectos: um ferreiro, um curandeiro e um poeta. Ela está fortemente associada ao elemento fogo e, em menor grau, ao elemento água.

Todos os três aspectos dela têm relação com a prática da arte do lar. O ferreiro trabalha com o elemento fogo, que é, como o caldeirão descrito no capítulo 4, um agente de transformação e transmutação. O ferreiro também fabrica ferramentas, muitas delas para uso doméstico e doméstico, como caldeirões, ganchos, pregos, conjuntos de lareiras (ferramentas para cuidar e limpar a lareira), ferros de fogo (os suportes de metal que seguram as toras e outros combustíveis a serem queimados).), e assim por diante. O aspecto de cura de Brigid se concentra em restaurar e manter a saúde, uma das áreas que o Hearthcraft também toca. E a inspiração do poeta é muitas vezes simbolizada por uma chama.

Brigid sobreviveu até a era moderna como uma santa católica cujas áreas de influência certamente estão relacionadas ao lar e ao lar. Ela é a padroeira do gado, como ovelhas e

gado; laticínios, como leite e manteiga, além de trabalhadores da indústria de laticínios (incluindo leiteiras e leiteiras); crianças; avicultores; parteiras; poetas; e ferreiros. Suas muitas associações com casa e lar fazem dela uma deusa muito popular com quem trabalhar.

Brigid era adorada, tanto como deusa quanto mais tarde como santa, por um círculo de dezenove sacerdotisas ou freiras que cuidavam de uma chama eterna. No vigésimo dia, a chama sobreviveu sem ninguém visivelmente cuidando dela, levando à crença de que a própria deusa cuidava da chama naquele dia.

Tsao Wang |

Tsao Wang é o deus chinês da lareira, também conhecido como o deus da cozinha. Uma imagem de Tsao Wang (e às vezes de sua esposa) é mantida na cozinha, geralmente acima ou perto do fogão, simbolizando a presença do deus. O incenso é queimado em sua honra regularmente, ou outras oferendas são feitas. Diz-se que Tsao Wang vigia a família ao longo do ano, e sua esposa registra as coisas boas ditas por cada membro da família.
Na semana anterior ao Ano Novo Chinês, diz-se que Tsao Wang deixou a lareira para relatar ao céu os feitos da família.
Como se deseja um bom relatório, costuma-se oferecer doces pegajosos a Tsao Wang, além de vinho e dinheiro para tornar sua viagem confortável. O relatório que Tsao Wang faz determinará se a família terá boa ou má sorte no próximo ano.

A China e o Japão têm vários costumes e tradições em torno da lareira e do lar, muitas vezes girando em torno de honrar a família, os ancestrais e os espíritos da lareira. Como nem todos podem ser incluídos aqui, você pode fazer sua própria pesquisa para explorar o quanto essas culturas respeitam os espíritos associados ao espaço sagrado do lar e as várias tradições que vão desde festas e comidas específicas até oferendas e festivais.

Durante o período em que Tsao Wang se foi, a imagem é virada para a parede ou, se for papel, é queimada. Antes do retorno de Tsao Wang, a casa deve ser completamente limpa para banir qualquer má sorte ou energia negativa que esteja presente, com todos os membros da família ou residentes da casa ajudando a garantir a boa sorte no próximo ano. (A casa não deve ser limpa nos dias imediatamente seguintes ao Ano Novo, ou a boa sorte pode ser perdida.) A imagem é então virada novamente para simbolizar seu retorno, ou uma nova imagem é trazida para substituir a outra. que foi queimado. Uma refeição especial é então preparada para recebê-lo de volta à lareira.

Kamui-fuchi

Kamui-fuchi é uma deusa japonesa da lareira, originária do povo Ainu. Seu nome significa "Rising Fire Sparks Woman", e ela é simbolizada pela chama na lareira.
Diz a lenda que ela nunca sai de uma casa em particular e, portanto, o fogo nunca pode morrer. Ela é a superintendente principal da casa, mas como ela não sai de seu lugar, há outros espíritos da casa que se reportam a ela.
Ela guarda o lar e também faz justiça nos assuntos domésticos.

Na tradição Ainu, a lareira é também a morada dos ancestrais, localizando-os no coração da casa.

O fogo da lareira também era visto como uma porta através da qual a família podia se comunicar com o mundo espiritual.

Kamado-no-Kami

Kamado-no-Kami é o deus japonês do fogo de cozinha ou fogão e forno. Como Tsao Wang, Kamado-no-Kami existe em todas as casas simultaneamente. Ele também é um deus da purificação; no entanto, como acredita-se que o próprio fogo seja facilmente poluído, também existem ritos para purificação do fogo ou do próprio forno. Santuários para ele são mantidos em muitas cozinhas para ajudar com o fogo diário e conter sua natureza perigosa.

Kamado também é a palavra para uma panela em algumas regiões do Japão e, portanto, essa divindade também pode ser associada a caldeirões. Kamado-no-Kami é um dos conjuntos de divindades do fogo *(hi-no-kame* ou *hinokame),* e sua esfera de proteção se estende desde o fogo da lareira até toda a casa e a comida preparada dentro dela. *Kami* é o termo geral para "espírito", e para isso ser uma parte oficial de seu nome significa quão central Kamado-no-Kami é para a cultura. Koujin-Sama é a divindade sincrética xintoísta-budista da cozinha e do fogão. Seu nome é um análogo de Kamado-no-Kami.

Gabija

A deusa lituana do fogo da lareira, Gabija (também Gabieta, Gabeta) era percebida como uma protetora da casa. Acreditava-se que o fogo da lareira era uma energia purificadora que defenderia a casa de pessoas e criaturas impuras. A tradição ditava que o fogo da lareira fosse extinto e reacendido ritualmente a cada verão. Quando um fogo era aceso, um copo de água ou cerveja era deixado como oferenda

para Gabija. Quando o fogo era apagado todas as noites, as mulheres da casa rezavam para Gabija pedindo boa sorte e segurança para a família. Como no culto de Héstia, uma noiva pegava brasas da lareira de sua família e as usava para acender uma fogueira em sua nova casa. Algumas fontes dizem que uma pitada de sal seria jogada no fogo como oferenda. Outra forma dessa deusa, Gabjaua, estava associada às colheitas de grãos e à fabricação de cerveja.

Ertha

Uma divindade doméstica do norte da Europa, Ertha está associada à terra e abundância, destino, paz e vida doméstica.
Ela é uma versão germânica da Mãe Terra. Em alguns mitos, ela é a mãe das três Norns, irmãs trigêmeas que controlam o destino e o destino. A adivinhação era muitas vezes uma atividade de lareira, e o fogo é frequentemente usado como uma ferramenta de adivinhação, então essa associação faz sentido. Diz-se que Ertha voou pela fumaça do fogo da cozinha para deixar pequenos presentes para cada membro da família no solstício de inverno, uma prática muito semelhante à atividade agora atribuída ao Papai Noel e ao Papai Noel.

Frigga

Uma das principais divindades femininas da mitologia nórdica, Frigga (também conhecida como Frigg em algumas fontes) é uma deusa doméstica no verdadeiro sentido do termo. Esposa de Odhinn, ela é considerada uma deusa do casamento e do amor, da fertilidade, da maternidade, do gerenciamento doméstico e de todas as habilidades domésticas. Longe de ser subserviente, ela é poderosa e compartilha Hlidskjalf, o alto assento de Odhinn que tem vista para o mundo;

ela é o único outro deus autorizado a sentar-se nesta cadeira semelhante a um trono. Ela possui o poder da profecia, embora mantenha o conhecimento do futuro para si mesma. Esses dois últimos fatos sugerem quão poderosa ela é e quanta informação ela possui sobre a terra e as áreas sob seu domínio. Com esse conhecimento, ela pode organizar e executar melhor suas tarefas, mantendo um ambiente calmo, bem administrado e de apoio para aqueles sob seus cuidados.

Frigga tem companheiros e atendentes, todos associados a virtudes e caminhos relacionados ao lar. Eir é a deusa da cura; Hlín é uma deusa da proteção; Gná é uma deusa das mensagens e da comunicação; e Fulla é outra deusa da fertilidade.

Os símbolos comumente associados a Frigga são a roda de fiar e a roca, ou fuso de queda. O visco, uma planta que possui poderes de cura, fertilidade e proteção, também está associado a ela.

Bes

O deus anão egípcio da proteção, Bes era frequentemente retratado em utensílios domésticos, associando-o à proteção geral da casa. Ele é um deus lutador defensivo, protegendo a família dentro e fora da casa; ele também afasta a má sorte.

Destilados domésticos

Um espírito doméstico é um guardião que defende a casa ou alguma parte específica dela ou os membros da família. Esses espíritos não são divindades formais ou figuras mitológicas; em vez disso, eles são exclusivos do lar e da família. Eles podem estar relacionados a

os ancestrais, ou podem ser espíritos do lugar. Os espíritos domésticos são homenageados dentro de casa e são frequentemente representados por pequenas figuras ou pinturas ou gravuras em utensílios domésticos. Os espíritos domésticos são geralmente reconhecidos pela família e recebem oferendas de vários alimentos e/ou bebidas, ou são homenageados de outras maneiras. Em geral, as associações culturais feitas com esses espíritos são de proteção do lar, proteção dos familiares e prosperidade.

O culto romano do lar e da família é um excelente exemplo de como os espíritos domésticos funcionavam na vida cotidiana e na atividade espiritual da família. Os *lares familiares* da Roma antiga eram espíritos associados a diferentes lugares ou atividades. O *lar familiaris* (literalmente um “guardião da família”) era um deus ou espírito doméstico associado a uma casa familiar individual. Um pequeno santuário conhecido como *lararium* servia como lar para os *lares,* aparecendo de várias maneiras como um nicho em uma parede, um armário de parede ou um armário independente. O *lararium* foi colocado perto da lareira, o foco central da casa, ou em uma entrada, às vezes compartilhando ou ao lado de um santuário de Vesta. Pequenas estátuas dos *lares* foram colocadas dentro e ao redor da casa para protegê-la, às vezes no telhado ou em outros lugares altos. O *lar* era uma parte essencial da vida familiar, tanto nos eventos do dia-a-dia como nas funções familiares formais. Se os indivíduos da família honrassem o *lar,* o espírito protegeria cada um deles e garantiria que tivessem boa sorte. Se um indivíduo não honrasse adequadamente o espírito, ele seria ignorado e negado a ajuda do espírito.

Os *lares* tinham seu próprio festival chamado Compitalia, celebrado por volta de quatro de janeiro. A Compitalia está associada ao conceito de encruzilhada, um símbolo interessante quando se considera quanto poder o *lar* tinha para ajudar ou atrapalhar uma família. Alguns registros sugerem que havia diferentes *lares* para diferentes zonas da casa, como as portas, a lareira e assim por diante. Os *penates,* por exemplo, eram originalmente espíritos da despensa e

despensas, que, quando devidamente honradas, garantiriam que a família fosse próspera e sempre tivesse o suficiente para comer. Na Eneida de *Virgílio,* Enéias faz uma pausa para levar as pequenas figuras dos deuses da lareira com ele enquanto foge. Essa ação sugere que “lar” é onde quer que os deuses do lar estejam. Levar consigo a representação física e o foco para os espíritos simboliza para Enéias o transporte de toda a ancestralidade e cultura enquanto busca um novo lar e funda uma nova cidade.

Enquanto os *lares* eram literalmente espíritos do lugar, permanecendo na casa quando uma família se mudava e protegendo todos dentro dela, independentemente da posição ou parentesco, os *manes* eram os espíritos reais dos ancestrais da família e dos mortos amados. *Di manes* pode ser traduzido como “os bons” ou “bons”. Esses espíritos protegiam a própria família, não a casa ou os empregados domésticos.

Xintoísmo, a religião nativa do Japão, tem como um de seus princípios a honra da família e da tradição. Uma casa xintoísta geralmente terá um pequeno santuário ou altar chamado *kamidama* (uma “prateleira de deus” ou “prateleira de espírito”) colocado no alto de uma parede em uma área central da casa. Este altar é muitas vezes uma pequena prateleira ou uma pequena estrutura ou fachada semelhante a uma casa, montada para abrigar objetos rituais. Tradicionalmente, as cinco oferendas feitas em um *kamidana* são arroz, saquê (vinho de arroz), água, sal e ramos verdes ou incenso. O pequeno conjunto de objetos usados no altar para essas oferendas é conhecido como *shinki* e inclui vasos de cerâmica branca para os ramos perenes, frascos com tampas para guardar saquê, um pequeno prato para arroz, um frasco com tampa para água benta, um pequeno prato para sal e uma plataforma baixa ou bandeja de madeira para exibir o conjunto de *shinki ,* bem como réplicas em miniatura das lâmpadas encontr
Antes de fazer qualquer oferenda, o indivíduo deve lavar bem as mãos.

Embora o *kamidana* não seja dedicado exclusivamente aos *kamadogami* ou deuses da lareira xintoísta, é certamente um dos tipos de espíritos honrados lá. Criando um pequeno local como este para focar sua honra de sua própria casa

espíritos e ancestrais é outra maneira de explorar a espiritualidade do lar e honrá-la. (Consulte o Capítulo 3 para obter mais informações sobre a construção de uma representação física da lareira espiritual e o Capítulo 6 para obter mais informações sobre a construção de um santuário de cozinha.)

As culturas européias também retiveram certos espíritos da casa que foram codificados em contos populares, mas ainda são referidos nos tempos modernos e lembrados na tradição cultural. Esses espíritos são geralmente do sexo masculino, muitas vezes peludos, de forma humana, mas em menor proporção ou de estatura em miniatura, e geralmente são benevolentes, a menos que sejam provocados por desrespeito ou reconhecimento aberto. Se um desses espíritos domésticos estiver associado à sua ascendência cultural, você pode pensar em convidar um para residir em sua casa. Apenas certifique-se de tratá-lo corretamente!

- **Brownie (Escócia, Inglaterra):** Um espírito familiar familiar, o brownie é geralmente descrito como um pequeno humano marrom, vestido com roupas esfarrapadas ou sem nada. Às vezes, existem pequenas diferenças físicas em relação aos humanos, como mãos palmadas, dedos ausentes ou nariz achatado. Brownies são talvez os espíritos domésticos mais úteis que se pode ter, ajudando e apoiando em todas as atividades domésticas possíveis. É essencial que um brownie não receba nenhum outro sinal de apreciação do que um prato de leite rico ou pão fresco ou bolo deixado para ele, ou o brownie irá embora para sempre. Agradecimentos falados e roupas novas são especialmente proibidos. Críticas de qualquer tipo também são proibidas, pois o brownie vai se ofender e criar uma bagunça completa enquanto destrói utensílios domésticos. Alguns brownies também protegem suas famílias ou usam truques lúdicos para expor os membros da família que são preguiçosos e economizam em suas tarefas! • **Bicho-papão (Inglaterra, região de North Country):** Os bichos- papão podem ser espíritos úteis ou malévolos. Eles não tendem a ter formas físicas, embora existam histórias

em que bichos-papões específicos assumem forma física para atormentar ou enganar as pessoas. Os bichos-papões são travessos e gostam de pregar peças, muitas vezes exibindo um comportamento semelhante ao de um poltergeist. Boggarts benevolentes são parecidos com brownies em seu comportamento e ajudarão nas tarefas domésticas. Como um brownie, no entanto, deve ser bem tratado, ou pode e exibirá um comportamento destrutivo. O galês *bwca* é uma forma de brownie. • **Hob (Inglaterra):** O fogão funciona como um brownie, mas em vez de fornecer ajuda geral, ele se concentra em uma tarefa específica. O nome refere-se à parte plana de um fogão ou fogão, ou o lugar plano ou prateleira perto de uma lareira onde as panelas podem ser aquecidas ou mantidas aquecidas. Os mesmos cuidados em relação a agradecer e criticar brownies se aplicam aos fogões. A placa pode ser anexada a uma casa ou terreno específico ou a uma família, seguindo-os caso se mudem.

O hob também é conhecido como hobgoblin, que às vezes é considerado um espírito da natureza ou é confundido com o goblin malicioso. • ***Domovoi*** **(Rússia):** O *domovoi* é um espírito doméstico útil, muito parecido com o brownie inglês. Eles são descritos como velhinhos de barba grisalha que vivem sob ou perto da lareira ou às vezes na soleira da casa.

Enquanto *dom* significa “casa”, o *domovoi* está ligado à família e se mudará com ela quando devidamente convidado. *Domovoi* às vezes ajuda nas tarefas, mas seu foco principal é proteger a casa e os moradores. Uma parte do jantar é sempre reservada para ele, e a família nunca se refere a ele pelo nome, apenas por um apelido como “velho avô”. Como a maioria dos espíritos domésticos, os *domovoi* devem ser mantidos felizes, ou a família corre o risco de má sorte e sofrer de atividades semelhantes a poltergeist. • ***Tomte*** **(Suécia):** O *tomte* ou *tomtar* é um espírito da casa, novamente masculino e variando de alguns centímetros a dois pés de altura, que está ligado a um pedaço de terra sobre o qual uma casa

foi construído. A comida preferida *do tomte* é mingau, muitas vezes com um pedaço de manteiga por cima, servido a ele na manhã de Natal. A presença do *tomte* garante uma casa bem administrada e próspera, às vezes à custa de vizinhos que perdem grãos ou suprimentos para o *tomte* enquanto ele trabalha para manter a casa sob sua tutela bem-sucedida. O *tomte* é dotado de uma força incrível muito além do que se poderia imaginar. Na Finlândia, esse espírito é conhecido como *tonttu.* Imagens do *tomte* como um homem pequeno com barba branca e chapéu vermelho pontudo são frequentemente vistas no Natal. • ***Nisse* (Dinamarca, Noruega):** Um espírito doméstico parecido com um brownie que gosta de uma casa tranquila e organizada, o *nisse* ou *nis* trabalha nas tarefas domésticas à noite. Como o *tomte ,* ele pode adquirir furtivamente bens e suprimentos de vizinhos para complementar o estoque de bens de sua família.

O método preferido *dos nisse* para ser agradecido é deixar uma tigela de mingau com um pedaço de manteiga. Sua habilidade especial é a velocidade. • ***Kobold* (Alemanha):** Um *kobold* é um espírito doméstico que pode se manifestar como humano, animal, fogo ou objeto doméstico.

Semelhante a brownies e outros espíritos domésticos, eles são mais frequentemente descritos como humanos entre dois e quatro pés de altura. *Kobolds* vivem sob a lareira ou em uma área menos traficada, como um depósito de madeira ou sótão. Eles terminam as tarefas que foram deixadas de fazer quando a família foi para a cama, afastam as pragas e ajudam a família a manter uma abundância de alimentos e boa sorte. Como de costume, o *kobold* e seus esforços devem ser respeitados, ou a família corre o risco de perder seus serviços e sofrer terríveis infortúnios, doenças e dificuldades. Como os romanos faziam com seus espíritos domésticos e deuses, os camponeses alemães esculpiam efígies e pequenas figuras de *kobolds* para proteger suas casas. Existem outros tipos de *kobolds* na mitologia alemã também, especificamente aqueles que moram em minas e aqueles que trabalham a bordo de navios.

Embora não fossem considerados deuses no sentido real, esses espíritos domésticos mais travessos precisavam ser mantidos contentes para evitar má sorte ou obstáculos na vida cotidiana. Em alguns casos, manter um espírito contente significava não reconhecê-lo, como no caso do brownie.

Oferendas aos espíritos domésticos

As oferendas são uma maneira de honrar seus princípios, guardiões ou conceitos do sagrado escolhidos. O termo *oferta* sugere que o que você está dando à entidade que está honrando é de alguma forma precioso para você. Qualquer coisa pode ser uma oferta.

Cada casa terá espíritos diferentes, e todos terão personalidades, gostos e desgostos diferentes. A comida é uma oferta simples que é comumente feita em todo o mundo.
No Japão, por exemplo, a prática de espalhar arroz nos quatro cantos e no centro de um determinado local como oferenda a um *kami* ou deus é chamada *de sanku.* As ofertas básicas de alimentos, como saquê, sal e água, são chamadas *de shinsen,* embora uma oferta possa ser de qualquer alimento, cozido ou não.

Muitas oferendas tradicionais se ligam aos alimentos básicos preparados na lareira, especialmente pão e mingau. Uma maneira simples de honrar os espíritos de sua casa é deixar uma porção da refeição que você está servindo para sua própria família para eles, seja no santuário da cozinha ou em outro lugar. A quantidade depende do que você pode poupar ou do que você acha que o espírito apreciaria. Uma quantidade excessiva pode sugerir ao espírito que você tem mais do que o suficiente e não precisa de ajuda; muito pouco pode ofendê-lo. Uma colher pode ser suficiente. Deixe a oferenda durante a noite e descarte o que sobrar na manhã seguinte. Embora possa não parecer que algum foi consumido, o argumento é frequentemente feito de que os espíritos absorvem a energia de uma oferenda, e eles certamente estão cientes da

ação e agradecemos o respeito e o reconhecimento assim demonstrados.

Capítulo 6

A cozinha como um sagrado Espaço

NAS CASAS DE HOJE, muitas vezes o único lugar que se aproxima de uma lareira é a cozinha. Isso não é surpreendente quando se considera que a cozinha desempenha um papel central na vida cotidiana, sendo o local onde os alimentos são preparados e consumidos. A espiritualidade das bruxas da casa incorpora atividades domésticas de todos os tipos, e a maioria das atividades domésticas é baseada ou se origina na cozinha, então faz sentido estabelecer um elemento espiritual lá.

O poder da cozinha

Pode ser difícil abalar a mentalidade incutida na cultura norte-americana pelos avanços tecnológicos de meados ao final do século XX. A publicidade datada dos anos 1950 e 1960 visava repetidamente esposas e mães como pessoas que mereciam passar mais tempo fora da cozinha para viver uma vida “real”. Invenções e alimentos pré-embalados para diminuir o tempo gasto na cozinha e reduzir a energia dedicada às atividades relacionadas à cozinha e à casa, de alguma forma, nos levaram a acreditar que a cozinha é um lugar onde não devemos estar.

De certa forma, isso é triste. Sugere que a cozinha é um lugar a evitar, um lugar onde devemos passar o mínimo de tempo possível. Passamos a considerar a preparação de alimentos e as atividades domésticas como coisas que precisam ser feitas antes de podermos fazer as outras coisas gratificantes da vida. Como um amigo me disse outro dia: "Temos que aprender a entender que administrar uma casa não é apenas trabalho, é um trabalho válido. Não é algo que é espremido depois das seis horas. Não está tirando outras coisas se fizermos isso entre as nove e as cinco." E ela está certa. A revolução feminista da segunda metade do século XX conseguiu abrir o local de trabalho para as mulheres, mas, infelizmente, ao fazê-lo, sugeriu que a gestão doméstica era de alguma forma inferior ao trabalho realizado em outros lugares. Ao estabelecer uma espiritualidade baseada em casa, é importante examinar seus sentimentos sobre a cozinha e o trabalho feito lá. Mesmo que você escolha outro cômodo ou área para ser seu lar simbólico, a função da cozinha não muda, e tanto da atividade doméstica se baseia nela que seus sentimentos sobre ela certamente influenciarão o trabalho espiritual em casa.

História da cozinha

A cozinha nem sempre foi um cômodo separado da casa. Originalmente, não era nada mais do que uma fogueira para cozinhar trazida para dentro de casa, com a outra atividade baseada em abrigos acontecendo ao seu redor. À medida que a cozinha evoluiu para uma área especializada, tornou-se uma sala própria, com áreas separadas para armazenamento de alimentos, equipamentos e atividades. A sala tornou-se ainda mais separada em uma cozinha quente e uma cozinha fria onde o espaço permitia, a cozinha quente contendo a lareira e a lareira para assar carnes e fazer comidas quentes, e a cozinha fria um local de temperatura mais baixa onde alimentos como doces, geleias, e laticínios foram mantidos ou preparados.

As cozinhas mais antigas eram maiores do que as que usamos hoje, pois abrangem uma grande variedade de atividades. Além de cozinhar, atividades como comer, lavar roupa, tomar banho, fazer velas, fiar e tecer, costurar, conservar alimentos em todas as formas, cuidar de doentes, cuidar de crianças, aulas e inúmeras outras atividades aconteciam na cozinha de a casa média.

À medida que o século XX viu a invenção de dispositivos de economia de tempo e trabalho, a cozinha começou a diminuir de tamanho à medida que menos tempo era gasto lá e as atividades eram realocadas para áreas específicas associadas a atividades. A tendência de downsizing começou a se reverter no final do século XX. Os projetos de cozinha de hoje apresentam layouts que retornaram a um arranjo de plano aberto, permitindo que as famílias se reúnam em uma sala maior e compartilhem o tempo juntas. Há uma razão pela qual vemos cozinhas sendo projetadas com grandes espaços de trabalho ou relaxamento adjacentes e abertos para a área real da cozinha e recantos de computador na própria cozinha. Com menos tempo gasto em casa em geral, as famílias procuram aproveitar ao máximo o tempo juntos. Faz sentido que as famílias se reúnam na cozinha ou nas salas adjacentes em plano aberto enquanto uma refeição está sendo preparada.

O coração de uma casa

As cozinhas sempre mudaram de tamanho e equipamentos de acordo com as necessidades da época. E, no entanto, ao longo de tudo, eles estão continuamente associados à domesticidade e ao coração do lar. A cozinha é uma área comum fundamental na maioria das casas: é um local de encontro; uma área social; um ponto de comunicação; um local onde os alimentos são armazenados, preparados e consumidos. Todo o equipamento relacionado a essas atividades também é armazenado aqui.

Não descarte este capítulo se seu análogo físico ou seu lar espiritual estiver localizado em outro lugar de sua casa. A função que a cozinha desempenha na vida cotidiana de uma família liga-a fortemente à sua espiritualidade baseada no lar e no lar.

A cozinha é o único cômodo da casa que vê um fluxo constante de atividade. Hoje em dia, isso é menos visto, com o uso de aparelhos que podem armazenar e preparar alimentos em uma fração do tempo necessário, bem como o uso generalizado de alimentos pré-preparados e pré-embalados. Historicamente, no entanto, a cozinha estava em uso constante. Servia de sede do lar, palco de manutenção do funcionamento do agregado familiar: era o local da despensa e era contíguo ao local de armazenamento dos géneros alimentícios; era onde residia o fogo para cozinhar, o que exigia supervisão constante; era onde ocorria a preparação e conservação dos alimentos; e em muitos casos, era onde a comida era consumida também.

Em termos de lareira, a cozinha como local de nutrição física é um paralelo lógico ao centro espiritual de sua casa. Se isso for verdade para você, então montar um altar ou santuário para representar seu lar espiritual na cozinha faz todo o sentido. Se a sua cozinha está mal organizada ou é um local de estresse para você, pensar sobre o que cria uma atmosfera mais propícia a um ambiente espiritual ou montar um altar ou santuário pode ajudá-lo a redirecionar, purificar ou tornar a energia de sua cozinha mais atraente e tornar a sua experiência mais feliz e gratificante. Se você odeia sua cozinha, qualquer coisa que possa ajudar deve ser tentada pelo menos uma vez! Se no final a cozinha não é absolutamente o coração da sua casa, não importa como você a veja, não lute contra ela; vá com onde você se sentir atraído. Faça o possível para se abrir ao aspecto espiritual do trabalho feito na cozinha, empregando algumas das técnicas deste livro.

Santuários e altares de cozinha

Embora toda a sua cozinha seja ou possa ser um espaço sagrado (veja a discussão sobre o espaço sagrado no Capítulo 2), criar um local definido dentro da cozinha que sirva como espaço sagrado pode ajudá-lo a se concentrar no aspecto espiritual da lareira enquanto usa o espaço existente na cozinha. sua cozinha de forma prática. Esses lugares ou zonas definidos fornecem uma espécie de pedra de toque, um lugar ou coisa que você pode usar para representar o todo maior.

O termo *altar* pode evocar o conceito de algo formal e intocável. No uso neopagão, um altar geralmente significa simplesmente um espaço físico usado para trabalhos mágicos ou adoração. Ele fornece um local de foco. Um santuário é geralmente um local específico criado para homenagear uma entidade ou princípio.

Você tem que descobrir qual você está usando em Hearthcraft? Não; a palavra não é importante. Muitas vezes seu altar/santuário será um lugar que simboliza ou representa sua conexão com ou com uma divindade, ou seu conceito do sagrado. O que você chama não é importante.

Neste livro, ambas as palavras são usadas para significar a mesma coisa: o local especial em sua cozinha (ou em qualquer outro lugar) que você escolheu para abrigar objetos e símbolos significativos, que estimulam e apoiam sua prática espiritual contínua.

Se você pretende usá-lo como um local para exibir objetos significativos relacionados a uma divindade da lareira ou espírito da casa e como um lugar para deixar oferendas, provavelmente é um santuário. Se você pretende usá-lo principalmente como um lugar para algum tipo de chama eterna e como um lugar para colocar itens espirituais de curto prazo enquanto você trabalha com eles por um curto prazo, incluindo itens mágicos como sachês ou símbolos e objetos empoderados, provavelmente é um altar.

Os altares podem ser designados como mais ativos e projetivos, enquanto os santuários tendem a ser mais passivos e receptivos. Importa se você não pode definir ou separar claramente o que

você está configurando ou o que pretende fazer neles? Não. Também não importa se você monta um e ele lentamente assume as características do outro, ou se você monta um lugar para fazer dupla função como ambos. No final, o que você está fazendo é criar um lugar para servir como um ponto de referência físico para seu trabalho espiritual, uma interface para sua comunicação com o Divino.

Um "lar" para o lar

Um altar ou santuário é um espaço sagrado criado, uma área separada para honrar um conceito ou força, uma divindade ou espírito, ou para representar sua conexão com o Divino. Ambos podem representar emoções, compromissos ou qualquer coisa que você deseje ou precise. Um espaço como este no lar, o coração espiritual do lar, é uma representação física formal do lar espiritual. Ele fornece um "lar" para a lareira simbólica. Uma representação física formal da lareira torna mais fácil visualizá-la e interagir com ela. As pessoas geralmente acham mais fácil trabalhar com uma representação tangível do que com um conceito abstrato, não importa o quão forte você possa sentir a presença desse conceito abstrato. As pessoas gostam de marcar os lugares que consideram sagrados de alguma forma, parcialmente em homenagem ao que sentem que é sagrado, mas também para se lembrar dessa santidade e criar uma analogia no mundo físico.

É essencial ter um altar na cozinha ou um santuário? Bem, sim e não. Você certamente pode cultivar e administrar um ambiente espiritual sem um, mas é muito mais fácil fazê-lo se você tiver um lugar físico onde possa concentrar sua atenção de vez em quando. Um lugar onde você pode coletar certas coisas especiais que simbolizam ou lembram sua conexão com os princípios sagrados em sua vida é algo único. É simplesmente mais fácil para a maioria das pessoas ter uma representação física do que está acontecendo em suas cabeças e espíritos. Os seres humanos são um pouco parecidos com pegas, pois coisas brilhantes os atraem e

fazê-los sentir-se bem. É gratificante ter um lugar designado para queimar velas ou incensos, ou deixar pequenas oferendas aos espíritos da sua casa ou ao universo em ação de graças, ou colocar a primeira folha do outono ou a violeta da primavera.

Um santuário de cozinha ou altar não precisa ser algo grande. E isso é uma coisa boa, porque o espaço em uma cozinha geralmente já é um prêmio. Alguns já podem considerar seus balcões ou fogão como um espaço sagrado, e tudo bem. Mas um dos benefícios de criar um único ponto focal na cozinha para servir de santuário é que ele mantém seu trabalho espiritual ou mágico fora de seus principais espaços de trabalho diários.

Um altar separado também mantém materiais potencialmente não comestíveis longe dos locais onde a comida é preparada. E, finalmente, mantém coisas como incenso fumegante ou velas acesas e lamparinas seguras fora de perigo. Não há nenhuma regra que estipule que pode haver apenas um desses espaços por cozinha ou casa. Se você quiser configurar dois ou mais, faça isso! Se você criar uma representação física do coração espiritual de sua casa, adicionar um santuário de cozinha não tira esse lar físico.

Projetando seu Santuário

Há coisas a considerar quando você projeta um santuário de cozinha ou altar. Em primeiro lugar, o local deve estar em algum lugar acessível, mas fora do caminho para proteger os objetos sobre ele. Há muita atividade na cozinha, e você não quer que a área do seu santuário seja continuamente perturbada; há também as questões de segurança mencionadas anteriormente. Os lugares que você pode considerar usar incluem:

- Acima do batente da porta (uma prateleira estreita é ideal)
- Uma prateleira de parede • Uma série de prateleiras estreitas que correm cerca de 30 cm abaixo do teto (trilhos de placa, por exemplo)

• Na parte de trás do fogão, ao longo da parte superior da placa traseira (pode ser necessário colocar uma placa em cima para fornecer uma superfície mais ampla, e lembre-se de que, se seus fusíveis estiverem localizados lá, o santuário e seu conteúdo terão para serem movidos para acessá-los) • Em cestos suspensos (de arame ou vime; os cestos de três camadas formam um interessante santuário de vários níveis) • Em um suporte de vasos suspenso (você pode colocar buquês de flores secas e outros objetos naturais em cima)

Aqui estão algumas sugestões de itens que você pode querer incluir em seu santuário ou altar:

• Algo para representar sua conexão com seus ancestrais

• Algo para representar sua casa ou espíritos do lar • Algo para representar uma divindade do lar com quem você tem uma conexão especial ou ressonância, cultural ou não • Algo para representar os quatro elementos (terra, ar, fogo e água) ou simplesmente fogo como um símbolo da lareira espiritual

Criando imagens para seu santuário

Em vez de usar objetos encontrados para seu santuário, você pode fazer imagens para representar os guardiões ou divindades que você sente que o guiam em sua cozinha. Ou você pode fazer representações daquelas entidades e energias que deseja invocar em seu lar para atrair mais das mesmas ou para serem luzes orientadoras.

Para este projeto, você pode usar argila autoendurecível, também conhecida como argila de secagem ao ar, que não requer cozimento para endurecer, ou pode usar argila seca a quente ou outra substância de modelagem. Trabalhe em uma superfície plana coberta com plástico ou jornal para protegê-la da argila.

Antes de começar, decida que tipo de forma ou figura você deseja esculpir ou formar. Não precisa ser um retrato literal do espírito ou divindade pela qual você se sente atraído; permita-se ser inspirado. Talvez passe alguns minutos com um lápis e papel rabiscando formas ou ideias para a figura. Se você está fazendo uma figura para representar um princípio abstrato, novamente deixe sua inspiração e instinto guiá-lo.

A hortelã neste projeto está associada à abundância; a lavanda está associada à paz; os cravos estão associados à purificação; o manjericão está associado a uma gestão doméstica harmoniosa; o alecrim está associado à proteção; o sábio está associado à purificação; e o sal está associado à purificação e prosperidade. Esses itens foram escolhidos por sua associação geral com temas comuns na prática da espiritualidade domiciliar. Se houver outras ervas cujas energias sejam mais apropriadas aos espíritos ou objetivos escolhidos, use-as.

Você vai precisar de:

• Vela, castiçal • Fósforos ou isqueiro • Argila auto-endurecível ou seca pelo calor (aproximadamente do tamanho do seu punho), cor de sua escolha • 1 pitada de hortelã seca • 1 pitada de lavanda seca • 1 pitada de cravo moído • 1 pitada de manjericão seco • 1 pitada de alecrim seco • 1 pitada de sálvia seca • 1 pitada de sal • Prato pequeno para ervas • Utensílios para trabalhar o barro (palito, pauzinho, espeto) • Prato pequeno de arroz ou sal

1. Reserve um momento para sentar-se em silêncio e limpar sua mente. Faça três respirações profundas, liberando o máximo de energia física e

tensão mental possível a cada expiração.

2. Acenda a vela, dizendo:

Chama sagrada,
abençoe meu trabalho com sua luz.

3. Amasse a argila para amolecê-la. Ao amassar, visualize a argila brilhando com a energia da divindade, espírito ou princípio que você deseja que ela represente em seu altar ou santuário. Quando estiver macio, alise-o com as mãos.
4. Meça as ervas e o sal no prato. Segure o prato em suas mãos e diga:

Ervas,
invoco suas qualidades de proteção, paz,
harmonia, purificação, abundância e prosperidade.
Que meu lar seja sempre abençoado por eles, e que
aqueles que moram nesta casa conheçam boa sorte, saúde e amor.

5. Segure o prato de ervas na frente da vela para que o luz da chama brilha sobre eles. Dizer:

Chama sagrada,
abençoe estas ervas.

6. Polvilhe as ervas uniformemente sobre a argila achatada. Enrole a argila e, em seguida, forme uma bola. Amasse novamente para distribuir as ervas por toda a argila.
7. Comece a moldar a argila em uma forma grosseira que se aproxime da sua ideia para a figura. Quando você tiver a forma básica, comece a alisá-la. Adicione detalhes com ferramentas como um palito de dente, um pauzinho ou um espeto.
8. Deixe a figura em um local seguro para secar. Se tiver áreas muito espessas, a argila pode precisar de mais tempo para secar adequadamente. Vire-o em algum ponto para que seque uniformemente.
9. Quando a figura estiver seca, você pode pintá-la ou deixá-la como está. (Verifique a embalagem da argila para sugestões sobre que tipo de tinta usar.)

10. Coloque a figura em seu santuário. Coloque um pequeno prato de sal, arroz, azeite ou algum outro tipo de oferenda. Em suas próprias palavras, agradeça à divindade, espírito ou princípio por suas bênçãos e peça que ele permaneça sempre em seu lar e abençoe seu lar.

Crie santuários em toda a casa

As informações sobre altares e santuários são aplicáveis a qualquer cômodo da sua casa. Se você tiver a sorte de ter uma lareira em sua casa, tente usar a lareira como um santuário para as coisas que você considera sagradas. Fotos de família, obras de arte originais, velas, espelhos, cores e texturas, estátuas ou estatuetas podem ser usadas para evocar uma sensação de sua casa e de sua conexão com os princípios sagrados em sua vida, bem como com o Divino. Considere torná-lo um altar familiar, com a contribuição de todos os membros. Onde quer que o coração espiritual de sua casa esteja localizado, um altar ou santuário pode ajudar a confirmá-lo e torná-lo mais real para você. Todas as sugestões aqui são facilmente aplicadas ou alteradas para criar um santuário em outro lugar da casa.

Santuários e altares não precisam ser permanentes. Você pode configurar um para um evento específico, para um período de sua vida ou para uma temporada. Eles podem ser instalados em qualquer lugar da casa. O belo livro de Denise Linn *Altars: Bringing Sacred Shrines Into Your Everyday Life* é um recurso inspirador para esta atividade, assim como *Altars and Icons: Sacred Spaces in Everyday Life, de Jean McMann.* Ambos são ilustrados em cores e demonstram a grande variedade de maneiras pelas quais as pessoas coletam, organizam e situam exibições sagradas que refletem e honram certos ideais, princípios, marcos ou entes queridos.

Agir conscientemente na cozinha

Se a cozinha está servindo como o lar espiritual moderno, é lógico que toda e qualquer atividade realizada na sala pode se qualificar como tendo potencial para aplicação espiritual.
No entanto, não é tão fácil quanto declarar qualquer coisa feita na cozinha como espiritual. Embora viver a vida seja um empreendimento sagrado, é difícil argumentar que tirar o lixo se qualifica como espiritual. A chave é estar em um espaço espiritual enquanto realiza certas tarefas.

Se argumentarmos que cada momento tem o potencial de ser espiritual, então o que é necessário é um método para inicializar esse potencial e torná-lo real. Realizar uma ação com consciência (também conhecido como agir com atenção plena) oferece essa possibilidade.

Fazer algo com consciência também é conhecido como estar totalmente dentro do momento. Estar no momento significa não pensar no que aconteceu antes do presente ou no que você tem que fazer a seguir. É conceder à tarefa ou situação presente toda a sua atenção e foco e permitir que ela se desenvolva sem forçá-la ou insistir que ela ocorra de uma forma ou de outra. Por que isso é considerado uma coisa desejável? O principal benefício de permanecer no momento é que gera menos estresse. A posição é relativamente livre de estresse porque não há ênfase em "Ah, não, esqueci de fazer alguma coisa" ou ansiedade sobre o que você tem que fazer depois, então é mais positivo. Esse estado também é mais receptivo à energia de cura e rejuvenescimento que sua lareira espiritual pode fornecer. Estar no momento pode ajudá-lo a apreciar a sensação de sua casa e o impacto que sua lareira espiritual tem sobre as pessoas dentro dela.

Talvez o princípio orientador mais importante para agir com atenção plena seja realizar uma tarefa de cada vez. A multitarefa é quase instintiva no mundo de hoje, mas lute contra a vontade de fazer o máximo possível de uma só vez. Você não pode dar toda a sua atenção a algo se já estiver dividindo sua atenção entre várias tarefas. Ao permitir-se concentrar em uma única tarefa, você está se permitindo absorver tanto

informações possíveis sobre o assunto e se abrindo para as energias espirituais envolvidas, maximizando o potencial de benefício.

Estar no momento parece fácil. Se você já tentou, no entanto, não é tão simples quanto parece. Aqui estão algumas sugestões para ajudá-lo a estar no momento:

• **Esteja ciente de seu ambiente.** Que sons você ouve? Como é a luz? Quais são os cheiros ao seu redor? Isso ajuda a ancorar você no mundo real que está ao seu redor agora. • **Esteja ciente de si mesmo.** Como está o seu corpo físico? Quais são as texturas das roupas contra a sua pele? Como você se sente internamente em um nível físico?

Qual é o seu estado emocional? Não julgue nenhuma dessas coisas; simplesmente aceitá-los como eles são. • **Imagine que você está vendo o que está à sua frente pela primeira vez.** Venha com novos olhos. Não aceite simplesmente o que você vê; observe-o e permita-se absorver os detalhes em vez de presumir que sabe o que está lá porque o vê todos os dias. • **Faça pelo menos três respirações profundas e lentas.** Esta é uma técnica comumente usada para auxiliar no aterramento ou reconexão com a energia da terra. Ele também apresenta o bônus de fornecer uma boa dose de oxigênio aos pulmões, que por sua vez oxigena o sangue.

É impraticável focar conscientemente em cada movimento que você faz ao longo do dia como sendo espiritual. Se o fizesse, provavelmente ficaria um pouco louco sob toda a pressão e repercussões percebidas. Geralmente é suficiente tocar a base com sua lareira espiritual uma vez por dia e pedir que suas ações sejam abençoadas ao longo do dia.

Faça alguns momentos especiais

Embora possa ser difícil tornar cada ação espiritual, você pode marcar certas ações ou séries de ações como conscientemente espirituais. Preparar uma refeição, por exemplo, ou arrumar a cozinha são excelentes exemplos de ações que podem ser conscientemente reconhecidas como espirituais. Ajuda se você afirmar isso conscientemente antes de cada instância da tarefa. Uma excelente maneira de fazer isso é lavar as mãos. A água é considerada um elemento purificador, além da associação física básica da limpeza com água e sabão. Lavar as mãos com consciência é um excelente gatilho para significar o início de um ato espiritual. Também fornece um método de reconexão ao seu lar espiritual ao longo do dia, pois é uma ação realizada com frequência que pode lembrá-lo de fazer uma pausa e estender a mão para se envolver com o poder contido em seu lar espiritual, para restaurar ou refrescar-se.

Pense em lavar as mãos como uma preparação física, emocional, mental e espiritual para a atividade espiritual.

Aqui está um exemplo de como usar a lavagem das mãos como um gatilho espiritual.

1. Concentre-se em estar no momento.
2. Ligue a água e deixe-a escorrer pelas mãos.
   Visualize a água lavando qualquer energia negativa ou indesejada.

3. Aplique sabão e lave as mãos, mantendo-se no momento. Observe como o sabonete se sente em sua pele, como é a sensação de pele ensaboada sobre pele ensaboada.
4. Enxágue o sabão. Faça três respirações profundas e lentas, liberando qualquer tensão ou estresse que você possa estar segurando ao expirar.
5. Seque as mãos com um pano limpo.

Se quiser, você pode fazer uma pequena oração que você cria você mesmo ou fale com o coração enquanto lava as mãos.

Ao realizar esses passos com consciência e reconhecendo que lavar as mãos é um ato espiritual, você

estão sinalizando para suas mentes consciente e subconsciente que você considera o que está prestes a fazer como importante.

Esta é uma excelente maneira de começar e terminar o seu dia, também. Ele oferece a você a oportunidade de ficar quieto e quieto por um momento e reconhecer a santidade do coração espiritual de sua casa. É um momento de honrá-lo com respeito e honrar a si mesmo como elemento integrante desse lar. Fazer isso no início do dia é uma maneira de abordar o dia com abertura e ação de graças; fazer a última coisa à noite antes de desligar a luz da cozinha é uma maneira de agradecer silenciosamente à sua lareira.

Trazendo espiritualidade para sua cozinha

Parte do truque para manter uma prática espiritual em casa é lembrar-se frequentemente de que sua vida cotidiana é uma atividade espiritual. A melhor maneira de fazer isso é estabelecer um certo conjunto de rituais para realizar todos os dias – algumas atividades domésticas que são separadas como cerimoniais de alguma forma e feitas com consciência e intenção, não rituais cerimoniais completos em sua cozinha. (Embora se você quiser fazer algo assim, vá em frente!) Tarefas regulares, como fazer café ou pôr a mesa, são ótimas oportunidades para vincular um pensamento ou ato espiritual. Não precisa ser complicado; pode ser tão básico quanto usar a tarefa para se lembrar de que o que você está fazendo é espiritual, assim como tudo o que você faz durante o dia e a noite é espiritual.

Aqui estão algumas sugestões do que você pode fazer para adicionar mais consciência espiritual para suas atividades na cozinha.

- **Meditar:** a meditação pode ser tão simples quanto sentar em uma cozinha arrumada (ou pelo menos uma sem migalhas, sucos derramados e uma pilha de pratos na pia) com uma xícara de chá, fazendo uma série de exercícios para relaxar o corpo , e depois é só

abrindo-se para a energia da sala e da sua casa. Você pode escolher algo para pensar ou apenas deixar sua mente vagar. • **Faça oferendas:** Se você tiver um altar ou santuário na cozinha, toque a base com ele pelo menos uma vez por dia. As oferendas não precisam ser grandes negócios; uma pitada de uma erva que você está usando para temperar um ensopado, uma vela, mesmo apenas um toque e um sussurro "Obrigado por estar aqui" pode fazer o truque. • **Torne o trabalho doméstico espiritual, reconhecendo o sagrado nas tarefas:** Se você estiver lavando a louça ou esfregando o chão, pense em esfregar a negatividade para revelar um objeto puro e livre por trás. Pense em varrer a cozinha como varrer um templo: um local limpo de adoração ou homenagem é feito por respeito à divindade ou princípio que você está honrando. • **Prepare os alimentos com consciência:** Em vez de juntar algo para uma refeição, reserve um tempo para estar no momento enquanto o monta. (Há mais sobre isso no Capítulo 9.) • **Consuma alimentos com consciência:** Alguns de nós podem associar a oração antes de uma refeição com a disciplina dos pais, mas é uma ótima ideia. Um exemplo é a prática xintoísta japonesa de tirar um momento antes de comer para agradecer às pessoas que criaram, colheram, transportaram e estavam envolvidas em levar a comida do seu estado natural para a sua mesa. Mesmo que seja um simples "Abençoe as mãos que tocaram esta comida", uma frase como essa dita em agradecimento silencioso proporciona a você um momento para se reconectar com o mundo ao seu redor e com a energia que ele emite. • **Limpe os contadores:** Quando você limpar os contadores à noite, pense em limpar toda a confusão de pensamentos e eventos que aconteceram durante o dia, deixando sua lareira e sua mente calmas e equilibradas. • **Acenda uma vela:** Há algo muito calmante e espiritual em acender uma vela. É um encaixe particularmente

ato para alguém praticante de artesanato, pois a chama simboliza muito sobre a prática. Tente escolher um castiçal especial e colocá-lo em seu santuário de cozinha ou em algum lugar específico em sua cozinha, e acendê-lo antes de começar a trabalhar. Mantenha a segurança em mente ao escolher onde colocá-lo. Ao acendê-la, visualize ou fale em voz alta dando as boas-vindas à essência da chama e à bênção que ela concede ao seu lar. Se você não gosta de velas ou quer tentar algo diferente, veja a seção a seguir sobre lâmpadas a óleo.

Lâmpadas e Chamas Sagradas no Cozinha

Como a chama é uma das representações mais comuns do sagrado, particularmente nos caminhos espirituais relacionados ao lar, acender uma vela ou algum outro tipo de chama é uma coisa natural a fazer quando você deseja ter uma representação física de seu lar espiritual em a cozinha. Como mencionado no Capítulo 2, uma chama eterna é usada por muitos templos, igrejas e santuários para significar a presença do Divino.

As velas são lindas, mas precisam ser substituídas com frequência, e o calor da cozinha, bem como as correntes de ar criadas pelo movimento do calor, podem fazê-las queimar de forma desigual ou até danificar a vela, dependendo de onde você a coloca.

Além disso, a chama aberta pode deixá-lo nervoso. Uma boa solução para esses problemas é usar uma lâmpada a óleo, como uma lâmpada furacão ou alguma variação dela (também conhecidas como lâmpadas de querosene ou lâmpadas de parafina). Lâmpadas como esta são alimentadas por óleo líquido contido na base. Um pavio de tecido ou outra fibra corre do óleo até o gargalo da lâmpada, e a chama queima na ponta do pavio. O combustível é constantemente puxado pelo pavio através da ação capilar.

Normalmente a chama de uma lamparina a óleo é protegida por um vidro

chaminé, que permite ver a luz e lançá-la no quarto, protegendo a chama das correntes de ar. A altura da chama pode ser ajustada girando um pequeno parafuso que levanta e abaixa o pavio, aumentando ou diminuindo a quantidade de pavio exposto acima do combustível na base.

Há outro estilo de lâmpada que às vezes é chamado de lâmpada Aladdin, mas é mais corretamente chamado de *dipa.* Uma *dipa* (literalmente "lâmpada") é uma lâmpada a óleo hindu feita de um prato ou tigela de barro aproximadamente oval com uma extremidade alongada formando um pequeno canal em forma de bico aberto no qual é colocado um pavio formado de algodão torcido que puxa o óleo na tigela para cima. para alimentar a chama acesa na outra extremidade do pavio na borda do bico. Muitas vezes há uma alça na outra extremidade do oval. *Dipas* nos templos podem ser impressionantes objetos em forma de candelabros de latão segurando esses pratos rasos onde as velas seriam colocadas, um pavio queimando em cada um.
Lâmpadas tipo Dipa queimando azeite ou outros óleos espessos não pegam fogo se tombados; o óleo simplesmente se espalha e a chama morre.

O tipo mais simples de lamparina a óleo pode ser feito de qualquer prato resistente ao calor e um pavio de fio de algodão fino. Corte um pedaço de barbante de cerca de três centímetros de comprimento e dê um nó no meio. Apare a corda até que haja uma polegada de um lado e aproximadamente meia polegada do outro. Pegue um pequeno pedaço de papel alumínio com cerca de um quadrado de um quarto de polegada, faça um pequeno buraco nele com uma tachinha ou alfinete e passe a corda com nós por ele para que o nó fique em cima. Dobre os cantos do papel alumínio ligeiramente para fazer uma forma de prato. Flutue o quadrado de papel alumínio no topo do óleo no prato, com o lado do nó para cima. Aguarde alguns minutos para permitir que a corda absorva o óleo e acenda-a. Apare este pavio conforme necessário para evitar fumar e obter a melhor chama.

Crie sua própria lâmpada

Você pode criar uma lâmpada de qualquer tipo de recipiente feito de material não inflamável. Fazendo sua própria lâmpada

oferece a oportunidade de projetá-lo para refletir os objetivos espirituais para os quais você o usará. Tente fazer seu próprio prato de barro, moldando-o em qualquer estilo ou forma que desejar ou sinta-se inspirado a moldar. Seque-o, esmalte-o para selar a superfície interna e queime-o em um forno. (Verifique as listas da sua cidade para grupos ou lojas de cerâmica que podem fornecer este serviço ou que podem ajudá-lo a fazer o prato no local. As escolas locais também podem oferecer oficinas ou aulas noturnas.)

Você pode experimentar os seguintes materiais para encontrar o pavio perfeito para sua lâmpada caseira. Em todos os casos, certifique-se de que seu material é 100% algodão e não misturado com nada:

• Pavios de vela encerados (certifique-se de que não há fio de metal dentro) • Carretéis de pavio trançado redondo ou quadrado para velas • Retalhos de algodão, torcidos frouxamente em forma de pavio • Corda de cozinha de algodão

Certifique-se de usar um pires ou prato sob a lâmpada se estiver usando um que tenha um pavio encostado na borda do recipiente; a ação capilar que alimenta o pavio pode vazar óleo pela borda.

Lâmpadas a óleo e o divino

Acender uma lamparina a óleo quando você trabalha na cozinha é uma maneira adorável de significar que você está ciente da presença do Divino. Você pode acender isso antes de cada sessão na cozinha ou logo de manhã. A segurança indica que você deve apagá-lo antes de sair de casa. Ao fazer isso, faça uma oração ou algo tão simples como “Embora eu apague a chama física, a chama espiritual continua a queimar tanto no santuário quanto em meu coração”. Diga isso toda vez que apagar a chama e diga algo semelhante ao reacende-la ao voltar para a cozinha, como “Eu

reacender fisicamente esta chama sagrada, refletindo a chama espiritual que arde continuamente neste santuário e em meu coração."

Ao acendê-lo logo pela manhã, uma oração mais envolvente é apropriada. Algo nesse sentido, por exemplo:

Chama sagrada, símbolo de pureza e vida, eu te
acendo agora e invoco a tua santidade.
Desça sobre os membros desta família e sobre esta sala.
Abençoe cada pessoa que entrar nele.
Conceda-nos paz, saúde, proteção e alegria.
Agradeço por suas muitas bênçãos, chama sagrada.

No final do dia, apague a chama. Isso está associado à tradicional amarração da lareira, ao empilhamento de carvões e brasas para mantê-los vivos, mas protegidos para que um fogo possa ser facilmente construído e aceso na manhã seguinte (ver Capítulo 2). Uma oração como a seguinte pode ser dita:

Chama sagrada, símbolo de pureza e vida,
extingo sua forma física, embora nunca sua santidade.
Somos gratos por suas muitas bênçãos.
Mantenha nossa família e nossa casa seguras durante toda a noite.
Agradeço por suas muitas bênçãos, chama sagrada.

Cuidando de sua lâmpada

A lâmpada de óleo fornece um lembrete visível da lareira espiritual. Cuidar da lâmpada pode ser um ato satisfatório que o envolve em atividade física enquanto serve a uma função espiritual. Aqui estão algumas coisas que você precisa considerar para o cuidado e funcionamento de sua lâmpada.

O combustível básico usado para lâmpadas a óleo é o querosene, um líquido claro e fino, semelhante à água, com uma sensação levemente gordurosa. Geralmente é vendido em duas formas: querosene e óleo de parafina. O óleo de parafina puro é um querosene refinado que queima com muito pouca fuligem e odor, tornando-se uma boa escolha para lâmpadas de pavio interno. (Não é uma forma líquida de cera de parafina.) Use sempre a forma mais pur

óleo que você pode comprar ou encontrar para minimizar produtos no ar que podem ser perigosos para sua saúde. Nunca use outros combustíveis ou óleos que não sejam designados para uso em ambientes internos, pois os gases gerados podem ser tóxicos. Evite comprar óleos de lâmpada coloridos ou perfumados, pois os vapores dos aditivos de queima que conferem a cor e o aroma podem não ser tão seguros para respirar.

Mantenha qualquer lamparina a óleo fora do alcance de crianças, assim como o combustível.

Em geral, os óleos mais finos com consistência ou viscosidade semelhantes à água funcionam melhor em lâmpadas de furacão fechadas, enquanto óleos mais espessos, como azeitona e mamona, funcionam melhor em lâmpadas de estilo dipa.

Uma lamparina a óleo que queima azeite é um equipamento particularmente apropriado para esta finalidade, ao contrário de uma lamparina a óleo que queima parafina. Por que usar combustível fóssil quando você pode queimar um óleo vegetal que provavelmente já está em sua cozinha? Além disso, a queima do azeite pode ser vista como uma oferenda, que une a lâmpada de azeite e a ideia de oferendas feitas aos espíritos da lareira. O azeite de oliva tem uma viscosidade mais espessa do que o querosene, e a ação capilar que puxa o querosene pelo pavio de uma lâmpada de furacão não é forte o suficiente para atrair óleos mais espessos para alimentar a chama.

Portanto, se você deseja usar um óleo mais espesso como combustível para uma chama de presença, considere o estilo de lâmpada *dipa* ou prato.

Esteja atento para manter o pavio aparado para que o óleo não grude no pavio e diminua a velocidade ou pare a ação capilar. O azeite é enviado de muitos quilômetros de distância e, por esse motivo, você pode se opor a ele em uma base ética pelo transporte e combustível gastos para trazê-lo até você. Outros óleos vegetais também podem ser usados como combustível para lamparinas com graus variados de sucesso e brilho de chama, como óleo de coco, óleo de mamona, óleo de palma e óleo de amêndoa doce.

A manteiga clarificada era usada como óleo de lamparina na Índia, como hindu

a cultura considera a vaca sagrada e, portanto, as oferendas de produtos lácteos eram frequentemente feitas.

Capítulo 7

Usando Hearthcraft para proteger Sua casa

UM DOS PRINCIPAIS FOCOS da magia do lar gira em torno da proteção, tanto de pessoas quanto de bens. O lar é a raiz da energia e espiritualidade de sua família. Se você está trabalhando para honrá-lo e fortalecê-lo, e torná-lo o mais pacífico e espiritualmente nutritivo possível para você e sua família, só faz sentido protegê-lo de danos ou ataques. Proteção e purificação são dois dos conceitos mais importantes na espiritualidade do lar. Este capítulo se concentra em como manter uma energia clara e equilibrada dentro de casa, como limpar e purificar a atmosfera, como lidar com ameaças e como construir defesas mágicas.

Protegendo sua casa em um espiritual Nível

O bom senso determina que você defenda sua casa fisicamente usando fechaduras seguras, cercas altas com portões trancados, sistemas de segurança, janelas trancadas e assim por diante. Uma vez feito isso, no entanto, há muitas outras coisas que você pode fazer para proteger sua casa em um nível espiritual.

Manter o controle de energia da sua casa é importante. A melhor maneira de fazer isso é estar familiarizado com a rotina de sua casa.

energia, para ser mais capaz de identificar mudanças ou mudanças ou áreas problemáticas que precisam ser tratadas. Estar ciente da energia da sua casa é crucial. Estar familiarizado com suas flutuações naturais, seus ciclos e respostas aos estímulos naturais e ambientais, é um fator importante na identificação e tratamento de rupturas e problemas.

Faça questão de conhecer todos os cantos de sua casa, mesmo (ou talvez especialmente) áreas que você não frequenta, como áreas de armazenamento, cantos de garagem, sótão e assim por diante. Não se esqueça do espaço de rastreamento, se sua casa tiver um, ou sótãos parciais acessíveis através de alçapões ou escotilhas no teto de um armário em algum lugar. Se você tem um galpão ou anexo construído na lateral ou nos fundos da casa, conheça também sua energia. Caminhar fisicamente por essas áreas permite que você toque suas energias com as suas, o que, por sua vez, lhe dá uma melhor noção de como elas se sentem e permite que você interaja diretamente com a energia lá.

Avalie a energia da sua casa

Este é um exercício que você pode fazer para ter uma boa noção geral de como é a energia da sua casa. É uma boa ideia fazer este exercício anualmente ou com mais frequência se sua casa estiver em um bairro movimentado, se houver muitas pessoas entrando e saindo ou se você passar por muita agitação emocional.

Primeiro, faça uma lista de todos os cômodos e espaços de conexão dentro e diretamente adjacentes à sua casa. Caminhe fisicamente pela casa e anote todos esses lugares. Fazer o tour físico o ajudará a ver e lembrar de todos os pequenos lugares que você poderia esquecer. Você pode listar os principais cômodos de sua casa de cabeça – cozinha, sala, quartos, banheiro – mas se você andar de um para outro, pode perceber que esqueceu o corredor, as escadas até o segundo andar, ou a porta de entrada entre a porta da frente e o hall, entre outros locais.

Não se esqueça de armários, despensas e armários de linho também. Todos esses espaços são separados e servem a funções distintas. Se você tem uma casa em plano aberto ou uma sala grande separada em zonas por função, como uma sala de família que tem uma mesa, uma mesa de artesanato para costura e uma área de TV, divida a sala nas zonas da sua lista (escreva “quarto familiar: TV”, “quarto familiar: área de costura”).

É importante entender a função de cada cômodo da sua casa, porque isso afeta a energia produzida e mantida dentro do cômodo. Uma incompatibilidade entre a função prevista da sala e o propósito que ela realmente serve pode criar uma energia distorcida também; explorar isso pode ajudá-lo a reorientar a energia em seus quartos e remover o que afeta negativamente a energia desejada.

Faça um gráfico assim:

1. Nome da sala: 2.
Data: 3. Salas
adjacentes: 4. Posição
cardinal: 5. Uso: 6.
Observações energéticas:
7. Sugestões ou recomendações:
8. Diversos:

Quando você tiver sua lista, escolha um quarto e volte para ele. Percorra o gráfico item por item e faça suas anotações.

Nome e data da sala

Isso parece óbvio, mas você vai guardar essas notas para consultar mais tarde e, embora as coisas possam parecer frescas em sua mente agora, garanto que, depois de fazer isso, você não se lembrará necessariamente de quando fez isso. Após a data, anote o clima, fase da lua, dia da semana, hora do dia ou qualquer outra informação associada que você considere

interessantes ou que você acredita que podem afetar as leituras de energia que você fará. Esta é tanto uma maneira de avaliar como você interage com a energia da sua casa quanto uma avaliação da própria energia da casa. Pode ser útil mais tarde examinar esses papéis e perceber que você não pode fazer uma avaliação clara da energia quando a lua está cheia, por exemplo.

Salas Adjacentes e Posição Cardeal Ao escrever

suas anotações, não se esqueça de incluir quais salas estão acima e abaixo da sala em que você está. A energia dessas salas também afeta a energia da sala. A posição cardinal ajuda a situar ainda mais a localização. O quarto está virado para oeste ou nordeste? Isso pode ser importante se houver algo como um grande shopping center ou um corpo de água em uma direção ou outra. Essas coisas têm grandes campos de energia que também podem afetar sua casa e geralmente têm um efeito maior nos cômodos mais próximos a elas. Quando terminar, observe quais cômodos são adjacentes e veja que tipos de energia estão interagindo através da parede ou do piso. Se você mora em um apartamento, é bem provável que seu vizinho não permita que você entre em sua casa para "sentir a energia" do cômodo adjacente à sua parede.

Os apartamentos são uma chaleira de peixe diferente. Assuma que a energia do outro lado está no lado ruim do neutro e crie proteções e escudos de acordo. Melhor prevenir do que remediar.

Usar

Para que serve esta sala? Os quartos têm um hábito interessante de se adaptar às necessidades de uma família, e o uso original do quarto é muitas vezes modificado à medida que as necessidades da família mudam. Primeiro, liste para que ela deve ser usada (biblioteca? covil? escritório? sala de jogos?). Em seguida, liste o que realmente acontece na sala (jogos de vídeo? Assistir TV? Passar roupa? Dever de casa?).
Às vezes, a energia em uma sala é mais propícia para

outra coisa ao invés do que você planejou para ser quando você se mudou.

Observações de Energia

Como você se sente na sala? Se você entrar no meio dele e fechar os olhos, como isso o afetará emocionalmente? Você se sente relaxado? Tenso? Nervoso? Sonolento? Agora abra os olhos e sinta como se sente com a informação visual adicionada. Escreva ambos. Caminhe pela sala e veja se seus sentimentos mudam de um local para outro. Dentro da energia geral de uma sala, muitas vezes há vários bolsões de energia mais fortes em um sentido do que em outro. Desenhe um mapa aproximado desses sensores de energia.

Sugestões ou Recomendações Estas

podem ser de natureza espiritual, mágica ou física. Você deve mover os móveis ao redor? Remover uma peça? Adicionar uma peça? Alterar o esquema de cores? Trocar a sala por outra para aproveitar melhor as energias de cada local? Você deve adicionar uma certa energia elementar para equilibrar o excesso ou a falta de um determinado elemento? Uma purificação imediata é indicada para limpar a energia de algo negativo?

Diversos

Use esta categoria para anotar qualquer coisa que não se encaixe em outro lugar. Há algo na sala que precisa de reparo? Um lembrete que você deseja definir para si mesmo? Reveja suas anotações. Você deve ter o que é, em essência, um instantâneo da energia de sua casa no momento atual. Essa referência pode ser usada como linha de base quando você sente algo estranho ou diferente em sua casa.

Configurar limites de energia

Estabelecer barreiras ou limites de energia é uma boa maneira não apenas de acompanhar o que está acontecendo com a energia de sua casa o tempo todo, mas também de controlar que tipo de energia entra nela. O limiar é um lugar lógico para codificar com uma barreira espiritual. Como entrada e saída natural da sua casa, pode servir como filtro ou bloqueio para energia indesejada. As janelas também devem ser protegidas, pois são alternativas fáceis para as portas.

Ritual de Proteção do Limiar

A soleira é um lugar mágico, pois não está dentro de casa nem fora, mas faz parte de ambos. Usar o limiar como foco para um feitiço de proteção é uma primeira defesa. Este ritual não apenas limpa o limiar; também o capacita a funcionar como um filtro para permitir a entrada de energia positiva em casa, mantendo a energia negativa ou perturbadora do lado de fora.

Isso cria uma barreira protetora com chave para o limiar de sua casa. Se você tiver mais de uma entrada que usa regularmente, faça este ritual na entrada que você usa com mais frequência, depois na entrada secundária.

Você vai precisar de:

• 1 xícara de
• 1 água / 2 xícaras de
vinagre • 1 colher de
sopa de sal • 1 colher de sopa de
suco de limão • Tigela ou balde •
Pano de lavar • Mancha de sálvia
(ou sálvia seca solta) • Fósforos ou isqueiro •
Incensário ou prato resistente ao calor • Óleo de
vedação (consulte o Capítulo 11, ou use uma
colher de sopa de azeite com uma pitada de sal) • 3 dentes de alho

1. Misture a água, o vinagre, o sal e o suco de limão em uma tigela ou balde. Com o pano, use essa mistura para lavar a soleira e o batente da porta. Seja cuidadoso: esfregue a soleira por dentro e por fora, bem como o batente da porta em ambos os lados da porta e ambos os lados da própria porta.

2. Acenda a mancha de sálvia e mova-a ao redor do batente da porta, soprando a fumaça para que ela toque a área interna e externa. Coloque a mancha em um incensário ou prato à prova de calor e deixe-a arder enquanto você completa o ritual.
3. Mergulhe o dedo no óleo de vedação e desenhe uma linha contínua ao redor da parte externa do batente da porta. Mergulhe o dedo no óleo novamente conforme necessário, mas comece novamente exatamente de onde parou ou refaça uma polegada ou mais da linha para garantir sua continuidade. Ao desenhar a linha, diga:

Nenhum mal ou doença pode cruzar este limiar.
Venho por este meio impedi-lo de entrar.
Minha casa é sagrada e protegida.

4. Mergulhe novamente o dedo no óleo. Na parte interna do batente da porta, toque com o dedo no canto superior esquerdo e trace uma linha no ar para baixo e através da porta para tocar o canto inferior direito. Mergulhe o dedo no óleo novamente, toque-o no canto superior direito e desenhe uma linha no ar para baixo e transversalmente para tocar o canto inferior esquerdo.

   Mergulhe o dedo uma última vez e toque-o no meio do lintel acima da porta e desenhe uma linha no ar diretamente para baixo para tocar o meio do limiar. Ao fazer isso, diga novamente:

Nenhum mal ou doença pode cruzar este limiar.
Venho por este meio impedi-lo de entrar.
Minha casa é sagrada e protegida.

Este símbolo é um hexefus, ou uma combinação das runas Isa (uma linha vertical) e Gebo (um X). Gebo representa trocas de energia ou objetos materiais, enquanto Isa representa um estado estático (que se traduz em "gelo"). Desenhados juntos nesta forma de runa, Isa "congela" o estado de sua casa e posses, protegendo-a de intrusões físicas e outras.

5. Pegue três dentes de alho. Toque cada um deles com um dedo mergulhado no óleo. Enterre-os sob a soleira da porta ou o mais próximo possível. Enterre um em cada extremidade do degrau ou limiar e um no meio. Ao fazer isso, diga novamente uma última vez:

Nenhum mal ou doença pode cruzar este limiar.
Venho por este meio impedi-lo de entrar.
Minha casa é sagrada e protegida.

Se quiser, pode adaptar este ritual e aplicá-lo também nas suas janelas. Enterre um único dente de alho no chão sob cada janela.

Enfermarias

Uma ala é algo que protege ou defende. Quando usado em conexão com uma casa ou lar, "proteger algo" é configurar um sistema autônomo de proteção.

Um conselho sobre barreiras e barreiras de proteção: se você está mantendo algo do lado de fora, também está mantendo algo ao mesmo tempo. É saudável baixar proteções e barreiras de vez em quando para permitir que o que você prendeu dentro se mova e areje o lugar, por assim dizer.

A ressalva é que você deve verificar sua ala regularmente. Assim como erguer um muro ao redor de uma cidade para defendê-la, se você não der uma caminhada regular e observar o estado do muro que construiu, ele pode desmoronar, enfraquecer, ser afetado pelo clima ou pelas vinhas. Você não pode simplesmente aumentá-lo e ignorá-lo; ele precisa ser atualizado de vez em quando. A frequência depende do tipo de bairro em que você mora.

Construindo uma ala

Esta é uma boa enfermaria básica para sua casa. Precisa de renovação frequente. Duas ou quatro vezes por ano é bom; tente amarrá-lo às mudanças sazonais. Se você sentir que a ala foi comprometida de alguma forma, retire-a (veja a próxima seção) e reconstrua-a novamente.

Você vai precisar de:

- Vela em castiçal
- Fósforos ou isqueiro
- Prato de água
- Prato de terra (pode usar sal, mas como vai borrifar no chão, não é aconselhável)
- Incenso (à sua escolha)
- Incensário

1. Acenda a vela. Começando em seu limiar, caminhe pelo lado de fora de sua residência, carregando a vela à sua frente. Enquanto caminha, diga:

Eu construo essa fronteira com fogo.

2. Repita a frase enquanto caminha ao redor do prédio.
   Visualize o caminho que a chama traça pairando no ar como uma faixa de energia. Quando você retornar ao seu limite, abaixe a vela.
3. Pegue o prato de água e caminhe ao redor do prédio novamente, mergulhando os dedos na água e borrifando enquanto caminha. Ao fazer isso, diga:

Eu construo essa fronteira com água.

4. Repita a frase enquanto anda ao redor do prédio.
   Visualize o caminho que a água traça pairando no ar como uma faixa de energia. Quando você retornar ao seu limiar, coloque o prato de água.

5. Pegue o prato de terra e caminhe ao redor do prédio novamente, mergulhando os dedos na terra e polvilhando-a enquanto caminha. Ao fazer isso, diga:

Eu construo esta fronteira com a terra.

6. Repita a frase enquanto anda ao redor do prédio.
   Visualize o caminho que a terra traça pairando no ar como uma faixa de energia. Quando você retornar ao seu limiar, abaixe o prato de terra.

7. Acenda o incenso e coloque-o no incensário. Pegue-o e caminhe ao redor do prédio novamente, soprando a fumaça ao seu redor enquanto caminha. Ao fazer isso, diga:

Eu construo essa fronteira com ar.

8. Repita a frase enquanto caminha ao redor do prédio.
   Visualize o caminho que a fumaça traça no ar como uma faixa de energia. Quando você retornar ao seu limiar, coloque o incensário.
9. De pé no limiar, estenda as mãos como se estivesse colocando as palmas das mãos na parede. Visualize os quatro circuitos que você fez com os elementos se fundindo, expandindo-se em uma sólida parede de energia. Em seguida, visualize essa parede de energia crescendo no solo e se curvando até se encontrar sob sua habitação. Visualize o topo crescendo e entrando até se encontrar no alto, formando assim uma esfera de energia envolvendo o edifício. Dizer:

Fogo, água, terra e ar, Guarda
esta casa contra toda má vontade e perigo.
Mantenha esta casa e aqueles que moram nela em segurança.
Declaro que esta ala está elevada e ativa.

Removendo uma ala

Às vezes, uma ala deve ser desmontada. Se você se mudar, por exemplo, ou se a energia de sua casa mudar significativamente de alguma forma (a adição de um novo membro da família ou inquilino, por exemplo, uma grande mudança na carreira ou uma alteração física da casa por meio de reforma ou acréscimo), a ala original, programada para reconhecer e proteger uma certa energia e entidade doméstica, pode se tornar menos eficaz.

Dissolvê-lo ou derrubá-lo é um passo inteligente antes de reconstruir uma nova ala. Em vez de tentar remodelar e adaptar o que você colocou originalmente, libere a energia da ala e comece de novo. Construir sobre a antiga ala é desaconselhável porque tem suas bases em algo que tecnicamente não existe mais.

Dissolver uma ala existente

Para dissolver uma proteção existente, comece no seu limiar e caminhe no sentido anti-horário ao redor de sua habitação. Ao fazer isso, estenda a mão com a palma para baixo e visualize-a cortando a parede ou o limite que você construiu quando levantou a proteção. Enquanto caminha, diga:

Eu dissolvo esta ala.
Você tem meus agradecimentos por sua proteção no passado.
Eu te liberto com minha bênção.

Quando você retornar ao seu limiar, bata o pé nele para soltar os laços com qualquer energia restante da ala anterior e diga:

Eu declaro esta ala dissolvida.

Plantas, Pedras e Outros Protetores Técnicas

Você também pode usar as energias de plantas e árvores vivas, bem como pedras naturais para proteger sua casa.

Árvores e Plantas

Uma das coisas mais fáceis de fazer para proteger sua casa é plantar árvores, arbustos e plantas associadas à defesa e proteção ao redor dela. Se você está pensando em plantar uma árvore em sua propriedade, pode escolher uma que tenha associações protetoras, estendendo assim o valor da árvore para sua casa e também para a terra. Se você já tem uma dessas árvores em seu terreno ou perto de sua casa, apresente-se a ela e agradeça pela energia que ela emana.

• **Hawthorn:** protege contra danos causados por tempestades, estimula a felicidade • **Birch:** protege as crianças • **Rowan:** protege a saúde • **Hazel:** protege contra o mal; incentiva abundância e inspiração • **Carvalho:** defende contra danos físicos • **Sassafrás:** defende de espíritos malignos • **Ancião:** defende contra o mal e energia negativa • **Lilás:** defende contra espíritos nocivos

Quando você planta uma árvore para proteção, você pode fazer uma oração como a seguinte:

Árvore sagrada [ou arbusto],
Conceda-nos sua proteção.
Que suas raízes nos defendam do mal de baixo, Que seus galhos nos defendam do mal de cima.
Que suas folhas e sombra Estendam
sua proteção à nossa casa e propriedade.
Em troca, cuidaremos de você, árvore sagrada, E
protegeremos você contra a praga e a seca.
Árvore sagrada, damos-lhe as boas-vindas à nossa família.

Se você não possui terra, mas há uma árvore existente nas proximidades que você deseja usar como parte de sua casa e proteção da casa, apresente-se a ela passando algum tempo sentado com ela. Conheça sua energia e decida se deseja incorporá-la ao seu trabalho. As árvores, como outros objetos naturais, são criaturas vivas e podem ou não se sentir abertas a

trabalhando com você. Depois de conhecer sua energia por alguns dias, ofereça água à árvore e pergunte se ela está disposta a trabalhar com você como guardiã da casa. Confie na sua intuição para a resposta.

Usando pedras para proteção

Pedras e gemas são frequentemente usadas como objetos de proteção por suas energias e qualidades associadas. Estas pedras em particular são boas para usar em casa:

• **Âmbar:** saúde, evita o dreno de energia, transforma energia negativa em energia positiva • **Ametista:** absorve energia negativa, promove harmonia • **Lágrima Apache:** estimula a harmonia em momentos de estresse • **Aventurina:** defende prosperidade e saúde • **Cornalina:** sucesso, criatividade, proteção contra pesadelos, equaliza emoções como raiva e tristeza • **Hematita:** reflete negatividade • **Jade:** sabedoria, fidelidade • **Lápis-lazúli:** harmonia, serenidade • **Malaquita:** prosperidade, abundância, proteção • **Obsidiana:** absorve energia negativa • **Ônix:** felicidade, boa sorte • **Quartzo cristal:** transforma energia negativa em positiva, fonte de energia para quem está em casa • **Quartzo rosa:** transforma energia negativa em energia positiva, estimula o afeto • **Olho de tigre:** estabilidade, riqueza

Outras técnicas de proteção

A magia popular e os costumes culturais são um tesouro técnicas de proteção. Aqui estão alguns a considerar:

• Pinte símbolos mágicos nas paredes/tetos para um propósito específico, usando água salgada ou água com limão. Se você tiver a chance de fazer isso antes de repintar um quarto, faça-o na mesma cor de tinta antes de pintar por cima. • Percorra os limites de sua propriedade com fubá e água (separadamente), pedindo bençãos e amizade dos espíritos da terra para guardar e proteger os que aqui vivem. • A água salgada deixada no centro de uma sala a noite toda absorverá a negatividade. Lave-o com água corrente na pia ou ao ar livre na manhã seguinte. • Colocar um espelho em uma janela de cada lado de sua casa, voltado para fora, refletirá a negatividade de volta ao remetente.

Da mesma forma, pendurar uma bola de bruxa (um globo de vidro polido) na janela absorverá e retornará a energia negativa. • Sinos ou sinos de vento pendurados nas portas protegem contra intrusos e energia estagnada. Pendure-os onde as correntes de ar possam tocá-los. Eles estabelecerão movimento no ar e limparão a energia psíquica de sua casa. • Pendure um espelho com poder de refletir a energia negativa para dentro, de frente para a porta da frente. • Enterre pedras protetoras como ônix, malaquita ou ametista embaixo de sua porta, varanda ou degraus. • Lave a sua porta com lavagem purificadora (consulte o Capítulo 11). • Pendure sinais hexadecimais holandeses da Pensilvânia associados à proteção dentro e fora de sua casa. • Pendure uma ferradura de ferro acima de sua porta, com a extremidade aberta voltada para cima.

Purificando e limpando sua casa

Para manter a energia equilibrada da sua casa, estabeleça um determinado número de vezes ao longo do ano para fazer limpezas, purificações e bênçãos. Nem todos precisam ser importantes

empreendimentos: como o trabalho doméstico físico, quanto mais você o faz, mais leve é a carga de trabalho a cada vez.

Você pode optar por variar a programação. Por exemplo, você pode fazer uma grande purificação profunda duas vezes por ano (nos solstícios, talvez), com pequenas purificações no primeiro dia de cada mês ou em cada lua cheia ou escura. Ou você pode optar por fazer uma limpeza e bênção de nível médio regular em cada sabá ou feriado bancário. Escolha um horário que funcione para você e se misture à sua agenda com o mínimo de constrangimento. Se você prefere que seu trabalho espiritual ou energético seja associado a fases da lua ou dias santos, programe as purificações de sua casa em torno desses horários. Então decida se você fará isso antes da data para ter sua casa limpa e pronta para experimentar a energia do dia em questão, se você fará seu trabalho no próprio dia para aproveitar a energia associada para sua purificação, ou se você fará o trabalho logo após o dia para ter uma lousa limpa para as energias da próxima seção do ciclo. Alternativamente, talvez você funcione melhor em uma programação regular do tipo calendário; planejar uma purificação regular na mesma data todos os meses ajudará você a manter o ritmo.

Não existe jeito certo ou errado. Faça o que faz sentido para você e o que parece certo. O objetivo é fazê-lo regularmente, tão regularmente quanto seu espaço exigir e sua agenda permitir.

A frequência de purificação e limpeza depende da energia de sua casa, que é uma das razões pelas quais o exercício de avaliação anterior foi sugerido. Se sua casa recebe tráfego intenso de visitantes ou situações emocionais pesadas, pode ser melhor purificar com mais frequência do que se você mora sozinho.

Você pode descobrir que certas salas respondem melhor a técnicas específicas. Isso é bom. Use a técnica que funciona melhor na sala que você está purificando. Pode ser um pouco mais trabalhoso mudar de técnica se você estiver fazendo uma purificação completa da casa, mas a longo prazo é melhor para a energia geral da casa.

O objetivo é ser o mais eficaz e eficiente possível, e

embora a mudança de técnicas possa levar um pouco mais de tempo, ela promove uma casa mais suave, o que, por sua vez, afeta tudo o que é feito dentro dela.

Técnicas de Purificação

Existem dezenas de maneiras de purificar uma sala de energia indesejada. Mas primeiro, vamos falar sobre energia negativa versus energia indesejada. Há momentos em que uma energia é positiva, mas não desejada em um lugar específico. Por exemplo, a energia que acalma e promove o sono é um tipo de energia positiva, mas não é desejável em um escritório em casa onde você deseja estar alerta e produtivo. Claro, a energia indesejada pode ser negativa também.

Geralmente você vai se esforçar para um ambiente tão positivo quanto possível em sua casa. No entanto, também existem energias que podem ser classificadas como "neutras até positivas" que por algum motivo podem não ser adequadas para a atmosfera que você está procurando criar em um espaço específico. Por esta razão, o termo *banimento* não é usado aqui. Banir algo cria uma espécie de vácuo, um espaço vazio que deve e será preenchido com outra coisa. Se você conscientemente banir algo, então a lógica dita que você deve estar preparado para substituí-lo conscientemente por energia positiva. Mas banir o neutro através da energia positiva não faz sentido, e por isso os termos *transformar* ou *reprogramar* são mais apropriados.

Se a energia negativa estiver ocupando um espaço que tenha uma vibração positiva natural, então a absorção ou remoção da energia negativa geralmente resultará no retorno do equilíbrio positivo natural.

Algumas das seguintes técnicas são mais ativas do que outras. Por exemplo, borrar com ervas escolhidas é mais

processo ativo do que deixar uma cebola fatiada em uma sala para absorver energia indesejada.

Embora no fundo a maioria dessas técnicas aborde a remoção de energia negativa, a maioria pode ser conscientemente programada para afetar outras energias também.

Manchas de sálvia e ervas

Muitas culturas empregam uma técnica de purificação através da fumaça criada pela queima de matéria vegetal considerada sagrada ou honrada de alguma forma. O incenso é um exemplo.
Manchar com sálvia é uma técnica nativa americana que provou ser muito adaptável e eficaz para pessoas de qualquer tradição e caminho espiritual. Essencialmente, um feixe de ervas secas é aceso e a chama é extinta, deixando a matéria seca da planta arder e produzir uma fumaça que tem as qualidades da própria matéria vegetal. Essa fumaça é facilmente espalhada por uma sala ou outro espaço, pode se insinuar em cantos e recantos e tem a capacidade de cercar objetos.
Também é menos provável que danifique objetos, enquanto água ou chamas (dois dos outros purificadores popularmente reconhecidos) podem danificar coisas. O pacote de ervas é chamado de smudge ou smudge stick e é facilmente transportado na mão.
O ato de cercar alguém ou algo com a fumaça é chamado de borrar.
A mancha também pode ser feita esmigalhando a matéria vegetal seca em um tablete de carvão.

A sálvia é a erva original e mais popular para usar a esse respeito, mas existem outras ervas populares comumente usadas, como cedro, erva doce e lavanda. Essas quatro ervas geralmente estimulam uma atmosfera calma com energia positiva.
Sálvia e cedro, em particular, são consideradas ervas sagradas nas tradições nativas americanas.

Não há uma maneira certa ou errada de fazer uma mancha, mas aqui está uma diretriz geral.

Para fazer um borrão:

1. Coloque vários talos secos de sua(s) erva(s) escolhida(s) juntos.
2. Deslize um pedaço de barbante de algodão natural não tingido sob uma extremidade do pacote e comece a enrolar os talos, cruzando o barbante por cima e por baixo do pacote, amarrando-o em vários intervalos. Enrole-o com firmeza, mas não com tanta força que os talos sejam completamente esmagados; ar precisa circular através do pacote para manter o processo de combustão lenta.
3. Amarre as pontas do barbante firmemente na outra ponta do feixe. Embrulhar e amarrar a mancha dessa maneira permite que o pacote fique amarrado quando você começar a queimá-lo e quando a corda no final queimar. Não se preocupe se pedaços da erva seca quebrarem enquanto você enrola a mancha.

Outras coisas para lembrar ao fazer uma mancha:

• Os talos muito grossos não queimam bem; hastes que são muito finas vão quebrar quando você embrulhar o pacote. • Não faça um pacote com mais de 1 1/2 " de diâmetro depois de embrulhado e amarrado, pois será difícil continuar queimando. • Uma mancha menor que 1/2 " pode ser muito frágil. • Se preferir, você pode colher suas próprias ervas frescas, embrulhá-las enquanto frescas, depois pendure o pacote em um local bem ventilado para secar bem. O pacote deve estar completamente seco antes de usá-lo, ou não queimará adequadamente. Observe-o cuidadosamente durante o processo de secagem para garantir que o pacote não cresça mofo.

Como usar um borrão

Ao borrar, faça-o com consciência, sensibilidade e respeito pelo ato enquanto visualiza seu objetivo. Você pode fazer uma breve oração ou invocação antes de começar ou não, conforme você

sentir necessário. Algo tão simples como "Sálvia (ou qualquer erva ou combinação de ervas que você esteja usando), eu invoco sua energia sagrada para limpar este espaço" pode funcionar.
Acenda uma extremidade da mancha tocando-a em uma chama e certifique-se de que a mancha tenha pegado bem antes de soprar suavemente a chama. As extremidades das ervas secas ainda devem brilhar em vermelho e soltar fumaça. O ar precisa passar pela mancha para mantê-la fumegante, e você pode facilitar isso abanando a fumaça suavemente com a mão livre. Esse movimento também permite direcionar a fumaça para os cantos e ao redor dos objetos. Você também pode usar uma pena. Se você carregar a mancha pela sala na mão, pedaços de matéria vegetal em chamas cairão no chão. As manchas são geralmente colocadas em um recipiente à prova de calor, como uma concha, uma tigela de barro (cerâmica ou argila não vidrada funciona bem) ou uma pedra com uma depressão, para pegar esses pedaços.

As manchas também podem ser usadas para purificar um objeto antes do uso ou para limpar a energia acumulada de uma ferramenta.

A mancha inteira não precisa ser usada. Você pode apagá-lo em uma tigela de sal ou areia, certificando-se extremamente de que ele se apagou completamente, e embrulhe-o em papel alumínio ou guarde-o em um saco de papel até a próxima mancha.

Queimando Incenso

Como borrar, queimar incenso libera fumaça que carrega a energia dos ingredientes do incenso. O objetivo disso é fazer com que essa energia se mova de uma maneira facilmente dispersável. Você pode espalhar as ervas reais ao redor, mas a gravidade provavelmente dificultará o acesso a bolsões mais altos da energia que você está tentando mover.
Você pode usar incensos pré-preparados de um varejista em um perfume ou fórmula especificamente preparada para purificação, ou você pode

use um perfume puro que esteja associado à purificação. Cedro, sálvia, lavanda e olíbano são aromas únicos que costumam ser usados para purificar; misturas rotuladas como “Purificação” geralmente as incluem. O incenso preparado geralmente vem em forma de bastão ou cone.

O incenso em bastão pode ser feito de duas maneiras: enrolado (uma mistura úmida de ingredientes é enrolada em um cilindro fino e seca, às vezes em torno de um bastão fino para dar suporte) ou mergulhado (um bastão em branco com uma pasta neutra moldada em torno dele é mergulhado em uma solução de óleos). O incenso de cone, como o incenso enrolado, é feito de uma pasta de ingredientes e depois moldado. Bastões e cones geralmente são autocombustíveis, o que significa que não precisam de uma pastilha de carvão para queimá-los. Ao acender a ponta de um bastão ou cone, esperar até que a ponta brilhe em vermelho e, em seguida, soprar suavemente a chama, o incenso queimará sozinho. Bastões e cones são convenientes e não requerem nada além de uma tigela com sal ou areia para queimá-los e recolher as cinzas, embora os incensários (também conhecidos como queimadores de incenso) sejam fáceis de encontrar. Os incensários para bastões são geralmente pedaços longos e curvos de pedra ou madeira, com pequenos orifícios em uma extremidade nos quais os bastões são inseridos, que seguram o bastão em um ângulo para que a cinza caia no queimador.

Incenso solto

O incenso solto é literalmente isso: uma mistura de matéria vegetal grosseiramente moída ou picada e/ou resina que deve ser queimada em um tablete de carvão para liberar sua energia na forma de fumaça. Este é o tipo mais fácil de fazer em casa e pode ser feito em quase qualquer proporção, principalmente com ingredientes em sua despensa ou armário de temperos.

Aqui estão algumas ervas de cozinha comumente encontradas que você pode usar em um incenso purificador:

• Canela •
Cravinho

• Alecrim •
Sálvia • Tomilho

Você também pode encontrar coisas em seu jardim como lavanda e rosa, que você pode secar e depois adicionar ao incenso.
Alternativamente, você pode usar o óleo essencial de qualquer um desses ingredientes e adicionar algumas gotas aos ingredientes secos e misturar tudo bem.

Queimar ervas secas nunca cheira como o óleo essencial ou a própria erva seca em uma garrafa. Na verdade, pode cheirar muito bem a folhas queimadas ou grama, o que nem sempre é agradável. Para compensar o cheiro de folhas queimadas, você pode adicionar resinas, pois as resinas tendem a ter um cheiro mais doce do que a matéria vegetal seca.
Você terá que comprar resinas como as seguintes, mas elas podem realmente tornar seu incenso ainda mais especial:

• Incenso • Benjoim
• Copa dourada

Para testar o incenso, você precisará de um tablete de carvão e uma tigela cheia de sal ou areia para queimá-lo. Acenda o tablete de carvão segurando a borda dele em uma chama. (Tenha cuidado, ele pode inflamar rapidamente. Você pode usar pinças ou pinças pequenas para segurá-lo com segurança.) Quando o carvão começar a acender, coloque-o na tigela cheia de sal ou areia. Quando as faíscas terminarem de percorrer a superfície do tablet e o carvão começar a brilhar em vermelho em manchas, ele estará pronto. Pegue uma pitada de seu incenso e coloque-o no carvão. Observe como ele reage para que você esteja preparado quando o usar pela primeira vez em uma quantidade maior. Não coloque mais do que uma colher de chá de incenso solto no tablete de carvão de cada vez, ou você pode sufocar o carvão e ter que abrir uma janela para limpar um pouco da fumaça! É uma boa ideia ter uma tigela extra de areia para despejar em cima do carvão

tablet se precisar extingui-lo rapidamente. Tome cuidado; às vezes o carvão continuará a arder. Para certificar-se de que está realmente fora, despeje água sobre ele.

Incenso Purificador

Misturar seu próprio incenso purificador significa que você está usando exatamente o tipo de energia que deseja usar em sua casa. E quando você faz isso com intenção e consciência claras, você está adicionando uma dimensão extra de energia pessoal ao processo, ligando-a ao seu lar, família e prática espiritual. Aqui está uma receita básica para o incenso purificador solto.

Você vai precisar de:

- 1 colher de chá de resina de incenso
- 1 colher de chá de resina de copal
- Almofariz e pilão
- Frasco ou jarra pequena com tampa
- 1/2 colher de chá de lavanda seca
- 1/2 colher de chá de alecrim
- Pique os cravos moídos

1. Coloque o olíbano e a resina de copal na argamassa. Esmague suavemente a resina com o pilão. Transfira-o para a jarra. Se houver algum resíduo na argamassa, raspe-o suavemente e adicione-o ao jarro. A resina tende a derreter sob moagem entusiástica e pode empelotar a argamassa. Seja gentil e não sinta que precisa reduzir os fragmentos a pó. Chips menores do que os grânulos em que a resina chegou são bons.

2. Coloque a lavanda e o alecrim no almofariz. Triture-os em pedaços menores e transfira para a jarra.
3. Adicione a pitada de cravo moído à jarra.
4. Tampe o frasco e agite-o suavemente para combinar todos os ingredientes.

Técnicas populares de purificação

A tradição e o folclore fornecem dezenas de maneiras de limpar a má sorte, energia negativa, sentimentos ruins e maldades indesejadas de quartos e outros lugares. As técnicas de purificação comuns e populares incluem:

- Velas acesas

• Uma fatia de cebola deixada em um pires no centro da sala para absorver a energia negativa • Uma fatia de limão deixada em um pires no centro da sala para absorver a energia negativa • Uma tigela de água deixada para absorver a energia indesejada • Pedras programado para absorver energia indesejada • Aspersão com água salgada • Aspersão com água de ervas (ervas deixadas de molho na água por um tempo específico, drenadas e depois dispersas com os dedos ou borrifador) • Polvilhar sal ao redor de uma sala (e aspirar mais tarde) • Polvilhar ervas em pó ou moídas ao redor de uma sala (e aspirar mais tarde) • Dispersar óleo essencial no ar através de um frasco de aromaterapia • Pendurar fios de alho ou cebola na cozinha para absorver energia negativa

Ritual de Purificação da Sala

É importante notar que termos como *purificar, limpar* e *abençoar* são frequentemente usados de forma intercambiável, mas eles significam coisas ligeiramente diferentes.

• *Limpar* algo significa remover a sujeira física dele, com a intenção de remover qualquer influência energética associada. • *Purificar* algo significa remover dele a energia negativa ou indesejada. • *Abençoar* algo significa infundir o item com energia positiva influenciada pelo Divino ou originada pelo Divino.

Ritual Básico de Purificação do Quarto

Este é um ritual de purificação para todos os fins que pode ser usado como está ou como base para o seu próprio ritual.

Você vai precisar de:

• Suprimentos de limpeza (conforme necessário) • Incenso (em bastão ou solto) ou borrão • Tabuleta de carvão (se estiver usando incenso solto) • Incensário ou tigela à prova de calor • Sal ou areia (se estiver usando tigela para incenso) • Vela (branca ou da cor do seu escolha) • Castiçal • Fósforos ou isqueiro

1. Comece limpando fisicamente o espaço. Arrumar o quarto. Coloque as coisas em seus lugares ou devolva-as aos seus lugares originais em outras salas.
   Em seguida, aspire, varra, tire o pó, dê polimento – faça o que for necessário para remover a sujeira física. Pode ser tão completo quanto você achar que precisa ser.
2. Purifique a sala queimando uma colher de chá de seu incenso purificador favorito (ou use a receita deste capítulo) em uma tablete de carvão.
   Alternativamente, use um bastão de incenso comprado em um aroma purificador ou use um bastão de esfumar (caseiro ou comprado). Ao acender, diga:

Eu acendo este incenso para purificar este espaço.

3. Coloque a tigela ou incensário no meio da sala e deixe a fumaça preencher o espaço. Mais incenso não é necessariamente melhor; uma única colherada pequena pode produzir nuvens de fumaça dependendo da mistura que você está usando. Certifique-se de testar a mistura antes.
   Se quiser, você pode andar pela sala no sentido anti-horário para ajudar a dispersar a fumaça por todo o espaço. O movimento anti-horário está associado a banir ou desfazer algo.

4. Deixe o incenso purificar a sala pelo tempo que achar necessário. Pode demorar entre alguns minutos a algumas horas. Não se preocupe em manter o incenso aceso o tempo todo; deixe as energias liberadas com a colher ou bastão original fazerem seu trabalho. Se você sentir que levará mais tempo do que o tempo inicial de queima, verifique a sala ou espaço após uma hora (ou depois que o incenso terminar de queimar, ou uma vez que a fumaça se dissipou) para avaliar se você precisa queimar mais incenso ou seguir com outra técnica de purificação.

5. Quando o espaço estiver purificado, acenda a vela e coloque-a no meio do espaço, dizendo:

Eu acendo esta chama para abençoar este espaço.

6. Deixe queimar.

Se você planeja purificar um espaço pela primeira vez, ou pela primeira vez em muito tempo, faça os três em ordem. Comece limpando o quarto, depois purifique-o e, finalmente, peça ao Espírito ou ao seu conceito do Divino ou ao seu lar espiritual para abençoá-lo. Para os rituais de manutenção menos intensos, você pode optar por fazer a purificação sozinho. Para um toque de energia espiritual conforme o humor ou desejo o atinge, a bênção é ideal.

Manutenção de energia em sua casa

O termo *ordem* sugere um arranjo específico, não apenas arrumação, e isso é uma parte essencial para manter sua casa em um lugar harmonioso. O tipo de energia criada pela interação de seus móveis e pertences pode ser alterado ou afetado de outra forma, reorganizando-os ou alterando o conteúdo de uma sala. As coisas possuem energias próprias em diferentes graus e, juntas, criam uma energia coletiva maior. Adicionar coisas à energia coletiva, ou retirá-las, pode influenciar a sensação de uma sala.

O fluxo de energia dentro de uma sala é importante. Muitas vezes, um cômodo não é acolhedor porque a energia dentro dele não flui; em vez disso, está estagnado. Se você não perceber como isso acontece (seja por uma sensação deliberada de energia ou por uma vaga sensação em relação à sala), tente ficar de pé na porta da sala e olhar para dentro. Para onde seus olhos são atraídos imediatamente? Que caminho eles traçam se você não os vira deliberadamente em uma direção ou outra? As chances são boas de que esse é o caminho que a energia da sala também toma. Se seus olhos não se movem naturalmente pela sala, a energia provavelmente também não. Se houver uma área sem uso, apesar de ter cadeiras ou outros móveis e equipamentos fornecidos, o fluxo de energia pela sala pode não chegar até lá ou pode ser bloqueado por algo.

Para atrair ou encorajar certos tipos de energia, coloque objetos ou símbolos associados a essa energia em áreas-chave.
Isso pode ser um grande rearranjo ou algo discreto. Você pode colocar pequenas imagens que carregam ou representam a energia desejada em cantos ou recantos: uma pequena imagem de uma abelha em um canto “morto”, por exemplo, pode ajudar a mantê-lo vibrante, pois a abelha é um símbolo de atividade, comunidade , e indústria.

Capítulo 8

Magia na lareira

EM ARTESANATO, a magia é uma forma de atrair conscientemente a energia da lareira espiritual para aprimorar a atividade em que você está envolvido. Em muitos caminhos, a magia e as práticas espirituais são separadas, mas na arte do coração a atividade mágica tanto apóia quanto atrai a atividade espiritual. Como muito do coração gira em torno do amor, do cuidado e da proteção do que você considera sagrado, os objetivos positivos podem ser os únicos previstos.

Outra maneira de encarar a magia dentro do contexto da arte do lar é como algum tipo de transformação, uma tarefa realizada com a intenção de tecer energias para iniciar algum tipo de transformação espiritual, rejuvenescimento ou crescimento. Com isso em mente, este capítulo aborda o folclore e os costumes da cozinha e as energias associadas aos equipamentos encontrados e utilizados na cozinha.

A magia nos objetos do dia a dia

Todos os materiais com os quais você trabalha possuem suas próprias energias. Aqui está uma olhada nos materiais comuns encontrados na cozinha e suas energias mágicas associadas para ajudá-lo a entender o que eles contribuem para a energia de sua casa.
Estar ciente dessas energias significa que você pode ativamente

incorpore-os ao seu trabalho espiritual e aproveite seus benefícios.

Metais

Havia sete metais principais conhecidos pelos antigos.
Cada um estava associado a um planeta (que, por sua vez, já havia sido associado a uma divindade) e atribuído a um conjunto simpático de associações e correspondências. Os sete metais dos antigos eram ouro (associado ao sol), prata (a lua), mercúrio (Mercúrio), cobre (Vênus), ferro (Marte), estanho (Júpiter) e chumbo (Saturno). Muitos desses metais ainda são usados nos lares de hoje e estão listados aqui com suas energias associadas.

Ferro e aço

O ferro é um dos elementos mais comuns encontrados na Terra e acredita-se que seja necessário à vida em pequenas quantidades para a maioria dos organismos vivos. O ferro fundido, uma das formas mais comuns de ferro encontradas na cozinha, é feito de ferro, carbono, silício e pequenas quantidades de manganês. O aço é outra forma comum de ferro, ligado com carbono para fortalecê-lo e endurecê-lo, juntamente com outros oligoelementos, como o tungstênio.
Magicamente, acredita-se que o ferro desvia a energia mágica e psíquica e aumenta a força física, tornando-se uma escolha comum para fazer amuletos e talismãs de proteção ou para limalhas de ferro em bolsas de amuletos e bolsas gris-gris. Pessoas de várias culturas carregam pregos, chaves e outros itens feitos de ferro como talismãs de proteção e defesa.

Pregos de ferro costumavam ser martelados acima de portas e janelas para impedir a entrada de espíritos malignos.
Se você está procurando uma maneira de incorporar o ferro em seu trabalho mágico ou espiritual e não deseja usar panelas ou utensílios, usar um pedaço de hematita é uma excelente alternativa.
A hematita é um metal cor de estanho usado em trabalhos mágicos para

aterramento e proteção. Lodestones, pedaços de pedra com ferro neles que possuem uma carga magnética, também são usados em trabalhos mágicos para atrair certa energia para eles e para o portador ou para desviar certas energias. Tanto a hematita quanto as magnetitas em seu altar ou santuário emprestarão suas energias ao seu lar espiritual. Alternativamente, você pode comer alimentos ricos em ferro, como frutas secas, vegetais verde-escuros, nozes, grãos integrais e carne vermelha, entre outros.

Ferro e aço são usados magicamente para defesa, proteção, aterramento, força, energia, força de vontade e coragem.

Cobre O

cobre é um excelente condutor, e as panelas e frigideiras são muitas vezes feitas total ou parcialmente desse metal.
Tradicionalmente, o cobre está associado a Vênus, a deusa romana do amor e da beleza. Ele revitaliza, refresca, está associado à cura, equilibra as energias de saída e de entrada e também está associado à atração de dinheiro. Assim como o cobre é um condutor elétrico, ele também conduz energia mágica. É um excelente metal para se ter ao redor da lareira e da casa, pois potencializa energias como harmonia, abundância e atração de energia positiva.

Magicamente, o cobre pode ser usado para trabalhos relacionados à bondade, fertilidade, paz, harmonia, empreendimentos relacionados às artes e amizade.

Alumínio

Um dos metais mais abundantes na terra, o alumínio é encontrado naturalmente em várias pedras, como granadas e estaurolitas. O alumínio é geralmente anodizado para uso em panelas e frigideiras. É um metal muito denso, apesar de sua leveza.
Como um dos metais mais recentes, não tem tantas associações mágicas com ele quanto os metais clássicos, como o cobre ou o ferro. As associações modernas são viagens, comunicação e outros assuntos

atividade. Como o alumínio é muito resistente à corrosão, também pode ser usado para aumentar o poder de permanência ou permanência e resistir a mudanças prejudiciais.

Estanho e estanho

O estanho é mais frequentemente encontrado na forma de estanho. O estanho moderno é uma liga de estanho com antimônio, mas o estanho mais antigo liga o estanho com chumbo e cobre. Usado para fazer copos e pratos e outros utensílios domésticos, o estanho também é comumente usado para pequenas estatuetas e joias. (Curiosamente, o estanho mexicano é de fato feito de liga de alumínio com outros metais, não estanho.)

Associações mágicas para estanho e estanho incluem sucesso nos negócios, questões legais, sabedoria, crescimento, sucesso, cura e abundância.

Porcelana, China e Faiança

Esses materiais à base de cerâmica são todos feitos de argila e bases de argila de caulim com vários outros materiais adicionados a eles para criar certos efeitos. Eles geralmente são vitrificados para torná-los impermeáveis. A argila é um material à base de terra e, portanto, esses itens carregam as associações básicas de abundância, estabilidade e fertilidade.

Vidro

O vidro é basicamente dióxido de silício derretido e fundido com vários minerais adicionados para fornecer estabilidade. Pyrex contém boro; vidro ou cristal de chumbo contém chumbo para aumentar a refração da luz para causar um efeito cintilante. O dióxido de silício é encontrado naturalmente como areia ou quartzo, ambos também associados ao elemento terra e, portanto, às energias de estabilidade e abundância. A categoria de quartzo abrange muitas das pedras comumente usadas na prática da Nova Era, como ágata,

jaspe e ônix, bem como as pedras translúcidas comumente chamadas de quartzo. Em geral, as pedras de quartzo estão associadas à energia, cura e proteção, entre outras para pedras específicas.

A Ética da Magia na Cozinha

Cozinhar em si é uma atividade criativa. É também uma das atividades mais comuns na cozinha moderna e, portanto, é um dos métodos mais naturais através dos quais você pode expressar sua espiritualidade e praticar seu artesanato para o bem de sua família e lar.

Isso levanta a questão da ética. O assunto da ética foi levantado no Capítulo 1 com a discussão sobre valores e como eles podem ajudá-lo a definir sua espiritualidade baseada em casa.
Aqui vamos discutir a questão eticamente complicada e confusa de cozinhar para outros com intenção espiritual e/ou mágica.
Em religiões modernas como a Wicca, é geralmente aceito que tentar afetar alguém através de meios mágicos ou outros sem seu conhecimento ou consentimento é uma violação de sua privacidade e expressão de livre arbítrio, e que feitiços ou rituais destinados a mudar o status de alguém ou perspectiva sem sua aprovação é uma coisa ruim. Existem outros caminhos baseados em magia que não operam sob essa restrição moral específica. Hearthcraft, no entanto, não é especificamente baseado em magia, nem é uma religião. Não procura alterar deliberadamente a posição ou o status de um indivíduo para ganho ou benefício do profissional ou mesmo para o indivíduo afetado. O que o hearthcraft faz, no entanto, é aproveitar ao máximo a oportunidade em aberto de transmitir desejos de paz, saúde e felicidade.

Como isso difere de tentar manipular alguém com magia? Bem, antes de tudo, infundir sua atividade na cozinha com energia positiva através da canalização do amor divino

através de seu lar espiritual ou convidar energia positiva para sua casa não é manipular aqueles que moram em sua casa ou que a visitam como convidados. Se você preparar a comida com amor inespecífico, então aqueles que consomem a comida e esse amor se beneficiam dela à sua maneira. O importante é lembrar que ao servir comida feita com amor, quem a come tem a oportunidade de absorver a energia que a está potencializando junto com a energia fornecida pelo componente físico da refeição. Eles não o fazem automaticamente. A energia pessoal deles tem a opção de aceitar ou não a energia amorosa em sua comida e em sua casa.

Se você assar um bolo para alguém que você gosta com a intenção de criar um feitiço de amor para fazê-lo se apaixonar por você, isso classifica como manipulação e interferência. Se você fizer um bolo para alguém de quem gosta com a intenção de assar o melhor bolo possível, com a esperança de que a demonstração de sua habilidade culinária a impressione e talvez possa contribuir para seus sentimentos gerais de admiração por você, isso se qualifica como não interferência .

Talvez isso pareça dividir os cabelos. O que se resume, no entanto, é que você não está tentando manipular ninguém fazendo comida com amor.

Então, como você usa a intenção espiritual ou mágica na cozinha? Bem, para começar, você pode usar rituais (e aqui a palavra *ritual* é usada no sentido de breves preparativos mentais e espirituais antes de começar) para ajudar a melhorar sua habilidade de cozinhar. Você pode atrair o máximo de energia bem-sucedida e encorajadora de sua lareira e direcioná-la para a comida que você prepara. Você pode usar a atenção plena (veja o Capítulo 6) e invocações para melhorar sua habilidade de planejar, preparar, cozinhar e servir refeições (veja o Capítulo 10). E acima de tudo, você pode cozinhar conscientemente, mantendo o objetivo de cuidar de quem vai consumir sua refeição claramente em sua mente. O Capítulo 9 analisa a relação entre comida e espiritualidade com maior profundidade.

Folclore da cozinha

Uma das coisas divertidas de pesquisar sobre os costumes domésticos é descobrir as tradições e o folclore associados à atividade doméstica. Aqui está uma série de costumes domésticos que você pode usar para ajudar a aumentar sua consciência da natureza espiritual de sua atividade.

• Mexa o conteúdo das panelas e tigelas no sentido horário para atrair energia positiva, ou mexa no sentido anti-horário para banir as coisas. Use um ou outro de acordo com as necessidades de sua casa ou família no momento. • Passe os itens na mesa no sentido horário para manter a energia harmoniosa ali. • Se você deseja limpar a casa da energia negativa, limpe-a começando pela porta dos fundos e percorra-a sala por sala no sentido anti-horário até chegar à porta dos fundos novamente, depois varra ou esfregue a porta e saia da porta. • Para atrair energia positiva, limpe os itens no sentido horário. Isso inclui tirar o pó, esfregar e esfregar, bem como limpar balcões e lavar pratos. • Desenhe um símbolo espiritual que tenha significado para você (seja cultural, religioso ou projetado por você) com água salgada nas janelas de sua casa e nas portas da frente e dos fundos. Pinte esses símbolos com esmalte transparente se quiser algo um pouco mais permanente. • Se você deseja conectar ainda mais sua cozinha ao seu lar espiritual, desenhe um símbolo espiritual no interior da panela ou tigela antes de usá-la. Uma chama estilizada é uma boa imagem básica para usar. • Potencialize o seu detergente para a purificação de qualquer energia negativa agarrada às roupas. A água tem um efeito de purificação natural, mas potencializando a limpeza

substâncias que você usa aumenta esse efeito natural. Faça o mesmo com seus produtos de limpeza domésticos. • Ficar sem sal é considerado má sorte para a prosperidade do lar. Mantenha um pequeno pacote de sal em algum lugar para garantir que sempre haverá sal na casa. (Esta pode ser uma das origens do costume de levar uma garrafa de vinho, um pão e uma caixa de sal para uma inauguração de casa.) • Tranças penduradas ou guirlandas de alho, cebola ou pimenta manterão sua cozinha livre de energia negativa.

Faça compostagem a cada outono e pendure novos. Nunca os coma! • Pendurar cachos de milho indiano seco atrai prosperidade e abundância. • Deixe uma cebola ou um dente de alho do lado de fora abaixo da janela da cozinha para absorver qualquer energia negativa que tente entrar na casa. Você pode deixá-los ao redor das portas da casa também. Coloque os novos todos os meses, ou com mais frequência se os antigos se deteriorarem mais rapidamente.

Utensílios de cozinha tradicionais

As ferramentas usadas pelas famílias há um século não são mais as únicas ferramentas à disposição de uma bruxa de casa com lareira! Existem dezenas de ferramentas disponíveis na cozinha agora. Esta seção aborda brevemente as ferramentas tradicionais e propõe equivalentes contemporâneos.

Além do caldeirão, que foi discutido no Capítulo 4, há um punhado de outras ferramentas tradicionais que são ou foram usadas no trabalho mágico e espiritual.

- **A Faca:** A faca é um símbolo do ar ou do fogo, dependendo de qual tradição oculta ocidental você adere e, em alguns caminhos, é comumente usada em um

moda simbólica. O parceiro dessa ferramenta é o boline, uma faca usada para cortar e fatiar fisicamente em um contexto ritual para coisas como ervas, esculpir madeira e assim por diante. O boline às vezes tem um cabo branco ou uma lâmina curva, enquanto a faca é geralmente de cabo escuro e tem uma lâmina reta com duas bordas. Às vezes é afiado, às vezes é deixado embotado para demonstrar que é uma ferramenta metafísica. Claro, a última coisa que você precisa é de uma faca na cozinha que você não pode usar. Como o artesanato é prático, faz mais sentido reconhecer as associações espirituais das facas que você usa. As facas são geralmente associadas à ação, determinação, determinação e confiança. • **A Varinha:** Outra ferramenta tradicional é a varinha. A varinha é um símbolo de fogo ou ar (dependendo da sua crença em relação à faca, a varinha é atribuída à outra). Os contos de fadas apresentam fadas e feiticeiras com varinhas mágicas que transformam e encantam; contos de magos e druidas geralmente apresentam cajados. Tanto a varinha quanto o cajado simbolizam a mesma coisa. As pautas tendem a ser associadas à solidez e ao aterramento também, refletindo a árvore do mundo e o axis mundi encontrado nas sociedades xamânicas. A ferramenta moderna óbvia que se assemelha à varinha é a colher de pau, uma ferramenta de transformação e mistura. • **A Vassoura:** Outro símbolo mágico onipresente é a vassoura. Como o cajado, simboliza o aterramento, mas também simboliza os vôos espirituais em busca de conhecimento de outros espíritos e mundos. Diz-se que a vassoura é uma união dos símbolos femininos e masculinos de pincel e bastão, e como tal era usada em cerimônias de fertilidade, festivais e rituais, especialmente para incentivar o crescimento das plantações. No uso mágico mais moderno, é usado para varrer a energia de um lugar limpo de negatividade. Nesta capacidade, às vezes é chamado de *vassoura* e muitas vezes é mantido separado da vassoura cotidiana usada para varrer migalhas e sujeira.

o chão. No artesanato, como todo ato é um ato espiritual, usar a vassoura cotidiana é um ato mágico por si só.
O chão e a energia são varridos juntos.

Aparelhos modernos e magia

Esta seção não está necessariamente defendendo o uso de eletrodomésticos na prática mágica ou espiritual, mas simplesmente lista-os e seus usos alternativos ou energias como eles existem atualmente em muitas cozinhas. Se você não tem alguns deles, você não está perdendo nada. Dito isto, há muitas coisas em sua cozinha que você não dá valor, como a cafeteira, a chaleira e o micro-ondas, e embora não sejam ferramentas tradicionais, você pode não tê-las considerado como possibilidades para ferramentas mágicas contemporâneas. No entanto, como o artesanato é uma questão de praticidade, não há razão para evitar coisas que você poderia estar usando em sua prática diária. Por que apenas certas atividades ou ferramentas de cozinha devem ser espirituais ou criativas? Por que você não pode empregar fritadeiras elétricas e batedeiras?

O principal argumento contra o uso de utensílios de cozinha modernos para magia é que o uso de eletricidade de alguma forma interrompe ou altera a magia. Cada um na sua, mas raramente descobri que a eletricidade que passa pelos fios instalados dentro das paredes da minha casa afeta os rituais ou o trabalho espiritual que faço dentro dessas paredes. O segundo argumento às vezes dado é que o indivíduo que se opõe a eles sente que está de alguma forma trapaceando se um aparelho for usado. Mas, novamente, hearthcraft é sobre praticidade! Não adianta fazer mais trabalho para si mesmo, fazendo isso "à moda antiga".

Sob uma luz diferente, no entanto, se você deseja celebrar algo oferecendo o tempo e a energia necessários para realizar uma tarefa sem a ajuda da tecnologia moderna no

cozinha, mais potência para você. Pode ser uma experiência maravilhosa e meditativa.

Há uma ressalva ao usar seus aparelhos de uso diário para fins mágicos e espirituais: você nem sempre pode usá-los novamente para cozinhar se os usou para moer ou misturar algo não comestível. Pegue um pequeno processador de alimentos ou moedor de café usado para fazer incenso, por exemplo. Não importa o quanto você esfregue, óleos essenciais e pó de resina podem não sair. Se você pretende usar pequenos aparelhos como esses para trabalhos mágicos e espirituais, invista em uma máquina de segunda mão para se dedicar apenas a esse fim, por uma questão de saúde e segurança.

No mínimo, reconhecer seus eletrodomésticos e utensílios de cozinha como parceiros em sua vida diária oferece mais uma oportunidade de aproveitar as energias do seu ambiente. Estar ciente do que está ao seu redor e como você usa as ferramentas à sua disposição permite que você permaneça mais no controle de seu ambiente. Familiarizar-se com energias específicas também lhe dá a oportunidade de usá-las com consciência e precisão, aumentando assim sua experiência espiritual e ampliando ou aprofundando a complexa teia de energias que compõe seu lar e seu lar.

Entender que cada ferramenta que você usa possui sua própria energia é o primeiro passo para entender melhor como a energia da sua cozinha é produzida e afetada.

Como começar? Bem, uma boa maneira de começar é abençoando cada utensílio principal em sua cozinha. Isso não é tão insano quanto parece. Como seres humanos, tendemos a projetar personalidades em máquinas porque nos relacionamos melhor com coisas que percebemos como tendo identidades. Ao reconhecer os aparelhos como participantes de suas atividades no lar e no lar, você reconhece formalmente suas energias. Se você deseja ir tão longe como dar-lhes nomes, faça-o. Qualquer coisa que

dá ao aparelho uma presença mais reconhecida na sua cozinha vai ajudar.

Seus aparelhos e como eles funcionam afetam sua vida de maneiras que você geralmente não reconhece até perder o uso deles devido a uma falha de energia ou falha do sistema da máquina individual. Quando isso acontece, sua reação costuma ser negativa, nascida da frustração, o que é compreensível. Essa reação negativa afeta a energia de sua casa, no entanto, e é lamentável se a única resposta consciente que você demonstra em relação aos eletrodomésticos e seus usos for negativa.

Dê uma olhada em sua cozinha e anote os eletrodomésticos que você usa todos os dias. A geladeira está sempre ligada; o fogão está à sua disposição; a torradeira, a cafeteira e o micro-ondas são quase onipresentes nas cozinhas de hoje. E se, ao usá-los, você conscientemente aplicasse sua energia de forma positiva à energia geral de sua cozinha, sua casa e sua vida?

Ao reservar um momento para reconhecer formalmente um eletrodoméstico, você está sinalizando para sua mente e espírito que esse eletrodoméstico é um elemento valioso de sua vida cotidiana – e também está sinalizando isso para a energia do eletrodoméstico. Este não é o lugar para um longo discurso sobre a validade da energia produzida por máquinas e dispositivos tecnológicos em comparação com a energia produzida por objetos orgânicos e de origem natural; basta dizer que tudo tem uma assinatura energética, e que a energia afeta o ambiente em que o objeto se encontra. A energia mecânica de uma torradeira pode ser um pouco mais difícil de entender e incorporar em seu uso consciente diário do que a energia das ervas ou outros símbolos, mas é uma energia perfeitamente legítima. Mais uma vez, parece um pouco autodestrutivo ignorar as ferramentas modernas à nossa disposição quando estamos procurando criar uma prática espiritual centrada no coração, que nutre espiritualmente, emocionalmente e fisicamente.

Um bom lugar para começar é reconhecer formalmente os principais atores da sua cozinha, aqueles que ficam em seus balcões e são usados diariamente ou várias vezes por semana. Uma maneira de fazer isso é abençoando-os (veja mais adiante neste capítulo). Pense em abençoar o eletrodoméstico como uma forma de inicializar sua energia de maneira positiva e tecê-la na atmosfera geral de sua lareira.

Como exemplo, vejamos a batedeira. Estou focando neste em vez do forno porque é um pequeno eletrodoméstico muito específico, enquanto o fogão e o forno tendem a ser mais centrais na cozinha. Além de usar eletricidade, a batedeira não é muito diferente de misturar e amassar pão da maneira tradicional. No entanto, também pode-se argumentar que com menos entrada de você, menos atividade prática, você está se divorciando ainda mais do potencial de imbuir seu produto de pão resultante com mais magia e/ou energia. Ao fazer pão para propósitos mágicos ou espirituais específicos, sim, faço-o inteiramente à mão. Mas para o pão do dia-a-dia, uso uma máquina e, abençoando o próprio aparelho e os ingredientes à medida que os coloco na tigela, estou maximizando o potencial da magia da lareira diariamente. Como resultado de uma condição física, estou perdendo lentamente as forças nas mãos e, portanto, posso ver que em um futuro próximo precisarei usar a máquina para misturar e amassar até o pão para uso ritual, e quando isso acontecer vou estar bem com isso porque reconheço que é a intenção e o reconhecimento da própria máquina como um elemento participante dentro de meu lar e prática doméstica que é fundamental.

Seu livro de receitas

Outro auxiliar de cozinha essencial que você provavelmente ignora quando pensa em ferramentas é o seu livro de receitas ou arquivo de receitas. Isso não significa um livro de receitas publicado, mas sim o fichário ou pasta de receitas que você coletou ao longo dos anos, com as notas rabiscadas para si mesmo nas margens ou no verso do

papéis, fotocópias e pedaços de papel manuscritos às pressas, páginas arrancadas de revistas, receitas impressas de sites, cartões de receitas esfarrapados manchados com extrato de baunilha e café e pasta de tomate. Se você colocar essas receitas dentro da capa do seu livro de receitas principal publicado ou tê-las soltas em algum lugar, presenteie-se com um álbum de recortes ou um fichário resistente de três argolas e um conjunto de protetores de folhas transparentes. Este último é ideal, porque os protetores de folha podem não apenas ser limpos quando você mexe a sopa com um pouco de entusiasmo; você também pode colocar notas dentro deles.

Seu livro de receitas é acompanhado por um Livro das Sombras ou um grimório em práticas exclusivamente espirituais. Um Livro das Sombras é um lugar onde você pode anotar coisas que tentou, mudanças em feitiços, registros de rituais, receitas e assim por diante. Seu livro de receitas é outra forma disso. Organize-o de uma maneira que faça sentido para você. Geralmente, as coleções de receitas são organizadas por tipo de prato – aperitivo, prato principal, refeições individuais, bebidas, sobremesas e assim por diante – mas se você tiver outro método de organizar suas receitas, use-o.

Mantenha também um diário de cozinha, no qual você possa anotar orações, invocações, informações ou receitas não alimentares relacionadas à sua prática espiritual.

Abençoando seus eletrodomésticos

Este é um ato simples e direto que pode ser feito regularmente para ajudar a manter a carga positiva da energia do eletrodoméstico, vinculá-lo à energia harmoniosa da cozinha e mantê-lo feliz. Não são necessários suprimentos para isso, embora, se achar necessário ou preferível, você pode usar uma tigela pequena ou xícara de água pura ou água com uma pitada de sal adicionada a ela.

Observe que isso não é uma limpeza ou purificação, simplesmente uma bênção. Se você sentir que é necessário, faça uma purificação

antes da bênção. Você pode sentir a necessidade de fazer uma purificação na primeira vez que fizer essa bênção e não novamente.

As instruções a seguir usam o refrigerador como exemplo. Para realizar a benção em outro eletrodoméstico, basta substituir o nome e a finalidade/uso.

1. Coloque-se diante do aparelho. Toque-o com as mãos e permita-se sentir sua energia abrindo-se a quaisquer sentimentos ou sensações que o aparelho possa suscitar em você. O aparelho pode “sentir-se” quente, frio, ativo, passivo, lento, rápido, ansioso, distante ou qualquer outra coisa.

2. Quando sentir que tem uma noção do funcionamento do aparelho energia e/ou personalidade, diga:

Frigorífico,
Obrigado por manter a nossa comida fresca e fresca.
Obrigado por fazer parte de nossas vidas.
Eu te abençoo.

3. Se desejar, você pode desenhar um símbolo nele em água pura, água com uma pitada de sal ou com o dedo seco. O símbolo pode ser qualquer coisa que você achar apropriado. Um bom símbolo padrão é um círculo, representando a harmonia. Ou talvez você queira usar algo como uma chama estilizada para representar a energia da lareira da casa.

Se você tiver dificuldade em sentir a energia do eletrodoméstico, considere o que cada um faz na cozinha e associe-o conscientemente a uma energia semelhante. Por exemplo, sorvete é doce e, portanto, uma sorveteira pode estar associada à amizade, harmonia e amor. Por que não tentar com uma batedeira? Ele combina ingredientes separados em uma entidade harmoniosa de massa, então talvez você possa associá-lo à comunidade, harmonia e trabalho ativo. As latas de bolo podem simbolizar prazer, celebração e assim por diante. Seu bule pode representar saúde, amor, apoio, conforto e paz.

Se desejar, você pode fazer o mesmo para as áreas de sua cozinha: copa, despensa, armário e assim por diante.
Não negligencie o conteúdo de seus armários de cozinha. Materiais de limpeza, porcelanas, louças e talheres são todos facilmente abençoados e/ou capacitados para a harmonia e outras coisas positivas, como a saúde. Abençoe também as entradas da cozinha, as portas e arcos ou passagens para o resto da casa.

Sobre a natureza mágica dos itens do dia-a-dia Como

você aprendeu neste livro, a arte do lar é uma prática prática. Aqui está uma pequena seleção de utensílios e utensílios de cozinha modernos com comentários sobre seu uso na cozinha moderna e seu impacto na prática espiritual. Olhe para os seus principais aparelhos, pequenos aparelhos de bancada e outras ferramentas e utensílios de cozinha. Que tipo de energia eles carregam? Que tipo de coisas eles simbolizam para você? Aqui estão algumas associações sugeridas para ajudá-lo se você não conseguir definir uma energia definível.

• **Afiador de facas:** foco •
Abridor de latas: removendo barreiras, superando obstáculos
• **Máquina de pão:** conforto, base, abundância • **Moedor de café:** foco, consciência aumentada, energia • **Batedeira de mão, batedeira: mistura** suave, mas firme de pensamentos ou energias díspares • **Máquina de café expresso:** intensidade • **Batedor de leite:** brincadeira, pensamento, leveza • **Mandolina:** uniformidade, precisão • **Fogão lento:** união lenta e constante

Explore seus armários e gavetas de cozinha e veja o que você pode atribuir aos utensílios e pequenos eletrodomésticos que encontrar.

Purificação regular da cozinha

Mesmo com a melhor das intenções e a tentativa de viver uma vida espiritualmente satisfatória, livre de estresse, a energia inútil se acumula e, em geral, a atmosfera positiva que você se esforça para manter pode ficar um pouco irregular. Como a cozinha é usada com tanta frequência, pode exigir purificação com mais frequência do que outros cômodos da casa. Uma série de falta de jeito na cozinha ou má sorte na cozinha pode significar que uma purificação está em ordem. Lembre-se, seu lar é sagrado para começar, e a necessidade de purificação não significa que ele tenha sido contaminado de forma alguma; significa apenas que um pouco de limpeza espiritual está em ordem. Consulte as informações de purificação no Capítulo 7 para obter ideias sobre como purificar a cozinha e sua casa em geral.

Lembre-se de que qualquer atividade realizada na cozinha contribui para a energia da lareira. Da mesma forma, qualquer atividade na cozinha também se beneficia da energia do lar espiritual. Fazer artesanato, lição de casa e outras atividades na cozinha ajuda a vinculá-los à energia que envolve a casa e pode ter um efeito benéfico nos resultados.

Manter registros

Manter registros é importante não apenas na vida cotidiana, mas também em suas atividades mágicas. Acompanhar o que você fez e quando o fez ajuda a planejar e agendar sua atividade, além de oferecer a oportunidade de revisar sua atividade anterior para obter informações. Em sua forma mais básica, um diário pode ser uma coleção de ideias e notas sobre o que dá certo e errado, ou pode ser um lugar para armazenar as informações relacionadas ao lar que você coleta sobre espiritualidade ou vida cotidiana.

Seu diário é o lugar para copiar receitas, rituais, cerimônias, purificações e qualquer outra atividade espiritual específica que você faça. Você pode ser tão específico quanto quiser, incluindo notas sobre o clima, quem mais estava na casa no momento, sua impressão e estado emocional e assim por diante. É um lugar para registrar informações sobre divindades ou espíritos que você pesquisa, as meditações que faz, as oferendas que faz e como sente que foram recebidas. Você pode fazer anotações no diário sobre como se sente, as conexões que faz e seus pensamentos sobre sua prática de espiritualidade doméstica. Você pode colar amostras de cores, recortes de revistas ou lascas de tinta se estiver planejando redecorar e inserir fotos de sua casa em diferentes estágios para registrar sua evolução ao longo dos anos. Você pode acompanhar os jantares que organiza, anotando o cardápio, os convidados e os sucessos culinários (ou fracassos!). Você pode pressionar flores ou folhas do seu jardim nele. Você pode gravar poemas ou orações nele. Em suma, é um resumo para qualquer coisa associada ao seu caminho espiritual, para facilitar a referência posterior.

Você pode usar um caderno em branco com páginas pautadas ou sem pauta ou um fichário de três argolas. O fichário permite que as páginas inseridas se expandam conforme necessário, enquanto o caderno encadernado pode não fechar corretamente após muito uso. Funciona melhor usar algo que tenha pelo menos 8" × 10", para permitir espaço para gravar, desenhar e colar coisas.

Capítulo 9

A espiritualidade da comida

ALIMENTOS E ATIVIDADES RELACIONADAS COM ALIMENTOS desempenham um papel significativo em nossas vidas e, no entanto, além dos alimentos associados aos feriados, raramente pensamos na comida como tendo uma conexão espiritual. A comida é uma coisa muito física e, como tal, muitas vezes esquecemos que ela também tem um lugar em nossas vidas espirituais. Este capítulo está dividido em duas partes. A primeira parte aborda a relação entre alimentação e espiritualidade. A segunda metade concentra-se em pratos e receitas simples à base de lareira ou associados à lareira.

Pense na comida

Reconhecer o aspecto espiritual da comida é um ato informal que você pode realizar para tocar sua espiritualidade diariamente. Aqui está um exercício que pode revelar alguns fatos interessantes sobre seus hábitos alimentares: por uma semana, mantenha um diário de quais alimentos você prepara e o que consome. Anote o seguinte:

• Os ingredientes •
Tempo total gasto montando e cozinhando •
Tempo gasto comendo • Onde você comeu •
Quanto foi comido e quanto sobrou

• Se as sobras foram comidas no dia seguinte ou nos dias seguintes • Em quais práticas espirituais você se envolveu enquanto fazia alguma/todas as opções acima (que orações você disse, você adicionou especificamente um ingrediente ou erva com uma intenção mágica, fez você deixa uma oferenda a um deus ou espírito, e se você fez isso, quando?)

Esta coleção de informações pode ensinar muito sobre quanto peso você atribui a várias etapas do processo de preparação e consumo de alimentos.

A energia dos alimentos

Quando você lida com alguma coisa, parte de sua energia pessoal é transferida para ela. Sua energia básica é afetada por seu estado emocional, que age como uma lente ou filtro através do qual sua energia pessoal passa e, portanto, é afetada por ela. É importante lembrar disso o tempo todo (é uma das razões pelas quais você não deve manusear objetos sagrados sem estar devidamente preparado), mas é particularmente importante lembrar quando você manuseia alimentos.

O ditado comum é que você é o que você come, mas também é verdade dizer que você come o que você é ou, mais precisamente, quem você era quando preparou sua refeição. E se você está comendo uma refeição preparada por outra pessoa, também está consumindo parte da energia dela. (Isso pode fazer você olhar para comer fora de uma maneira diferente, especialmente se você faz isso muito porque acha que não pode cozinhar, ou parece inconveniente, ou você não gosta de sua cozinha.)

A dimensão espiritual da alimentação e da atividade alimentar nutre a alma através da troca de energia.
Preparar e consumir comida espiritualmente é um ato de apreço pelo aqui e agora. Consumir alimentos

espiritualmente pode envolver pensar sobre as fontes do alimento, suas conexões, suas associações com a estação, seu lugar em sua vida e o impacto que sua energia tem na sua, entre outras coisas. A apreciação espiritual da comida é sutil, mas nutre e fortalece sua conexão com o aspecto espiritual do mundo ao seu redor.

Todos comem. É uma das necessidades físicas básicas. No entanto, uma conexão espiritual pessoal com sua comida lhe dá outra dimensão além da relação física básica do combustível com o consumidor. O mínimo que a comida pode fazer é entregar ao consumidor o pacote básico de calorias com suas vitaminas e nutrientes. Só faz sentido aprimorá-lo ao manuseá-lo com consciência em cada etapa do processo, a fim de maximizar seu potencial espiritual. Por que você não deseja fornecer o máximo de bem que a comida pode fazer para aqueles a quem você a serve? Por que você não usaria a comida como expressão espiritual e modo de comunicação? Como sua energia afeta os alimentos em todas as etapas do processo de preparação e consumo, é importante estar ciente de sua energia enquanto o faz.

Conforme mencionado no Capítulo 8, existem questões éticas que envolvem o uso de alimentos como um veículo não declarado de mudança para outras pessoas além de você; pode ser interpretado como manipulação mágica e violação do livre arbítrio de alguém, sem o consentimento do sujeito. Esta é uma boa regra a ter em mente. A maneira como você prepara e consome os alimentos tem um impacto espiritual sobre você e aqueles que você alimenta.

O alimento possui sua própria energia, e geralmente esta será a energia predominante que ele carrega. A energia de cada pessoa que o manuseou irá adicionar a ele, no entanto, modificando e moldando a energia inata em vários graus. Uma oferenda de comida a uma divindade é uma oferenda da energia da comida, mas também é um sacrifício do benefício físico que pode ser obtido dela. (Teoricamente, a recompensa espiritual pela oferta supera o benefício físico sacrificado!)

Comida e as estações

No mundo de hoje, você pode comer morangos em janeiro e cerejas em novembro. Esquecemos que antigamente as pessoas tinham que aproveitar a oportunidade para desfrutar de comida sazonal dentro de um período de tempo limitado. À medida que diferentes frutas e legumes se tornaram disponíveis, a mudança das estações foi reforçada na mente da comunidade. As energias sentidas durante as diferentes estações também podem afetar a energia de seu coração espiritual e em sua casa, portanto, prestar atenção a elas é uma boa maneira de nutrir ainda mais seu lar espiritual e manter sua casa um lugar de conforto e renovação.

Você pode explorar os aspectos sazonais e espirituais da comida hoje fazendo compras regularmente em um mercado de agricultores. Semana a semana, os produtos disponíveis variam em oferta e qualidade.
Ao se familiarizar com o que está disponível em diferentes épocas do ano em sua região, você pode entender melhor essas energias e como elas afetam a energia dos alimentos que você prepara. Traga uma seleção desses produtos sazonais para casa regularmente e prepare esses itens, sentindo suas energias ao tocá-los e saboreá-los.

Prepare os alimentos com consciência

A comida é uma presença tão grande na vida cotidiana que é fácil esquecer que é uma coisa espiritual, assim como uma coisa física. Ao limpar a mente e concentrar-se em cada movimento e ação que você faz durante o processo de comer, você pode obter uma melhor compreensão da nutrição espiritual fornecida pela comida.
Em um nível prático, essa prática também relaxa a mente e o corpo, o que facilita o consumo e a digestão dos alimentos, além de aprofundar sua apreciação pelo sabor e pela textura.

Comer simplesmente para se manter vivo nega o aspecto espiritual do ato. Ao comer com consciência, você cria a oportunidade para que essa conexão espiritual ressurja em sua vida. Para adicionar dimensão ao aspecto espiritual de seu relacionamento com comida e alimentação, tente o seguinte:

• Ao planejar uma refeição, pense nas várias fontes e origens dos diferentes alimentos que pretende envolver. • Considere como os alimentos disponíveis sazonalmente refletem a energia do ano de virada e como internalizar essa energia comendo os alimentos, por sua vez, afeta você. • Aproveite a oportunidade para preparar e comer alimentos disponíveis sazonalmente e anote como sua relação com a energia da estação é afetada. • Reserve um tempo para preparar sua comida de maneira relaxada, consciente e focada. • Não faça várias tarefas enquanto come; aproveite para consumir esse alimento de forma descontraída, saboreando cada mordida e apreciando a energia. • Tente não cozinhar se estiver com raiva, ressentido ou com medo. A energia é transferida para os alimentos; a energia cria um ambiente menos favorável. • Sempre sente-se para comer. Honre a comida e as pessoas que a comem, tendo tempo para sentar e consumi-la. • Antes de começar a preparar a comida, respire fundo e expire com consciência para entrar no momento. • Para ajudá-lo a se concentrar, abençoe a cozinha acendendo uma vela como representante do fogo sagrado, ele próprio uma representação da Deusa. Outra alternativa é jogar gotas de água pela cozinha com os dedos para abençoar o espaço, se isso funcionar para você. Você pode colocar uma pitada de sal na água, se quiser.

Como outros trabalhos na cozinha, se sua mente divaga quando você se prepara para preparar a comida em um estado de espírito espiritual ou se você tem dificuldade em se concentrar no aspecto espiritual, não se estresse com isso. Tente tocar ou ficar em pé em seu altar ou santuário por um momento antes de preparar a comida para servir como um lembrete visual de que é um ato espiritual. Acender velas na mesa ou dar graças ou uma bênção pode lembrar a todos o aspecto espiritual de comer também. No mínimo, estar em um estado de espírito neutro ou positivo é a chave para criar e consumir alimentos que são espiritualmente e fisicamente nutritivos.

Honre a energia espiritual do alimento que você come reconhecendo sua presença e participação em sua própria prática espiritual. Encare os alimentos que você prepara e consome como uma forma de interagir com o fluxo natural de energia e respeite o tempo gasto comendo alimentos como um elemento essencial em seu diálogo contínuo com sua espiritualidade.

Como outros objetos naturais, a comida tem muito a ensinar sobre você e sua relação com o mundo ao seu redor. Comer e preparar alimentos oferece a chance de tocar a natureza e celebrar sua espiritualidade diariamente, sem tomar medidas formais extras. Simplesmente ouvindo o que a energia do alimento tem a lhe dizer enquanto você o consome com consciência, você pode apreciar o fluxo de energia e a afirmação da vida, e pode expandir ainda mais sua prática espiritual em casa.

Se você estiver interessado em cozinhar em uma lareira aberta, seja em uma lareira ou ao ar livre, uma excelente fonte é *The Magic of Fire: Hearth Cooking: One Hundred Recipes for the Fireplace or Campfire, de William Rubel.*

Receitas

As receitas deste capítulo concentram-se principalmente em pratos muito tradicionais associados à lareira. Isso não quer dizer que apenas os alimentos tradicionais podem funcionar como refeições espirituais ou em ambientes rituais. Em vez disso, os pratos tradicionais tendem a se concentrar em questões muito fundamentais, como conforto e necessidades básicas.
Este capítulo se concentrará em dois alimentos muito básicos que são e foram feitos facilmente na lareira: pão e ensopados/caçarolas.
Esses dois tipos de pratos representam algumas das melhores coisas associadas à lareira: harmonia, mistura lenta de sabores e elementos díspares, calor, nutrição e facilidade de preparação.

Pão

O pão é um dos alimentos básicos essenciais do Ocidente mundo e tem sido um por séculos.

Receita Básica de Pão Tradicional

Esta receita vem da minha amiga Janice, e ela me deu permissão para compartilhá-la com você. É uma técnica muito simples e fácil. A maioria dos pães é fácil; apenas parece esmagadora para iniciantes. Se você tem uma máquina de pão, esta não é a receita para você.

Vale a pena tentar à mão para ter a experiência. Esta receita rende um pão grande ou dois pães pequenos.

Você vai precisar de:

• 2 xícaras de água morna
• 2 colheres de sopa de açúcar (ou mel) • 1
colher de sopa de fermento tradicional *(não* fermento rápido ou fermento de máquina de pão) •
2 xícaras de farinha de trigo integral / 2 colheres de chá de sal • Farinha branca • Azeite ou
• 1 outro óleo de cozinha

1. Coloque 2 xícaras de água morna em uma tigela grande (de preferência de vidro ou cerâmica) e misture o açúcar ou o mel até dissolver.
2. Polvilhe o fermento na água. Aguarde de 5 a 10 minutos para que o fermento ativar.
3. Misture 2 xícaras de farinha de trigo integral. Mexa até que não haja grandes grumos. Agora adicione mais farinha de trigo integral aos poucos, misturando bem, até

sua colher de mistura (de preferência de madeira) ficará em pé sozinha no meio da tigela por alguns segundos antes de cair. Deve ter uma consistência como massa de bolo.

4. Coloque a tigela em um local quente (25–30°C ou cerca de 80°F é o ideal) para crescer por pelo menos 2 horas. Você pode cobri-lo com um pano úmido e macio ou não, como preferir.

5. Adicione sal. Misture a quantidade de farinha branca que a massa aguentar, até formar uma bola e parar de grudar nas mãos.
6. Polvilhe a mesa ou bancada com farinha. Amasse por pelo menos 5 minutos, adicionando farinha conforme necessário para manter a massa "seca" e não pegajosa.
7. Unte bem uma forma de pão. Pré-aqueça o forno a 375 ° F.
8. Modele a massa em formato de pão. Coloque-o na assadeira com o lado de baixo para cima e vire-o (esta é uma maneira rápida de untar a maior parte do topo do pão). Pincele as partes ainda secas com um pouco mais de óleo. (Se estiver fazendo dois pães pequenos, separe em dois pedaços iguais, forme os pães e coloque em assadeiras untadas com óleo.)

9. Coloque de volta em um lugar quente e deixe crescer novamente. Dentro de 45 minutos a 1 hora, você deve ter um pão de tamanho normal na panela.
10. Asse por 30–35 minutos.
11. Retire o pão assado da forma assim que puder manuseá-lo com segurança e resfrie-o em uma gradinha por pelo menos 30 minutos.

Receita básica de pão para máquinas de pão

Aqui está uma receita básica de pão para a máquina. Esta receita pede farinha de trigo integral, mas funciona bem com farinha branca ou uma mistura dos dois em qualquer proporção também. O ovo dá ao pão um pouco mais de estabilidade, mas funciona tão bem sem ele. Se você não usar o ovo, pode acabar usando um pouco menos de farinha.

Esta receita rende cerca de 2 1/ pão de 2 libras. Se a sua máquina fizer um tamanho máximo de pão de 2 libras, corte um terço da massa após a primeira elevação e deixe-a crescer separadamente e, em seguida, asse-a como um pequeno pão redondo em uma assadeira. Como alternativa, se sua máquina tiver uma capacidade menor, reduza o fermento em 1 colher de chá e a farinha em cerca de 2 a 1 xícara (comece com 3 xícaras de farinha e adicione mais à medida que a massa se mistura para fazer uma boa bola lisa, depois anote a quantidade de farinha que você usou 1 no total)

Você vai precisar de:

- 3/4 xícara de leite
- 3/4 xícara de água morna •
1 ovo grande (opcional) 1 • 1 /2 colheres de mel
1 • 1 /2 colheres de chá de sal

- 4 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa de fermento

1. Coloque os ingredientes na panela nesta ordem (ou na ordem indicada pelo fabricante da máquina se não seguir a ordem dos líquidos básicos primeiro/farinha/fermento).

2. Selecione a configuração básica do pão de sanduíche e pressione iniciar.

Scones Básicos

Os scones são como uma xícara de chá: são fáceis de fazer, são reconfortantes para comer e são rápidos e fáceis de servir para convidados inesperados ou apenas para fazer para si mesmo em uma manhã em que você precisa de um toque de conforto.
Eles fazem excelentes lanches matinais ou guloseimas à tarde.
Esta receita adapta-se bem à inclusão de passas, groselhas, frutos secos com /2 chávena de uma pitada de canela ou frutas secas picadas. Use sobre o que você está adicionando.[1]

Esta receita usa leite integral, mas se você tiver um integral ou parcialmente desnatado à mão, use-o. Se você usar um leite com baixo teor de gordura, adicione um pouco de creme ou um pouco de iogurte para enriquecer. Se quiser um bolinho mais doce, use mais mel a gosto.

Você vai precisar de:

- 2 xícaras de farinha de trigo integral, mais extra para as mãos e assadeira • 3 colheres de chá de fermento em pó /2 colheres de chá de sal
- 1
- 1/4 xícara de margarina ou manteiga sem sal (à temperatura ambiente) • 1–2 colheres de sopa de mel /4 xícara de leite (integral, de preferência) • 1 ovo grande
- 3

1. Pré-aqueça o forno a 400°F.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha, o fermento e o sal.
3. Com um cortador de massa ou dois garfos, corte a margarina ou manteiga.
4. Em uma tigela pequena, misture o mel no leite e adicione-o à farinha e mistura de manteiga.
5. Bata o ovo levemente com um garfo (tente bater na tigela que continha o leite e o mel para misturar o último pedaço de mel grudado no fundo) e adicione à massa. Mexa para combinar.
6. Enfarinhe levemente o meio de uma assadeira. Raspe a massa na folha. Com as mãos levemente enfarinhadas, forme um disco áspero.
7. Corte o disco em oito cunhas. Não os separe; basta cortar a massa cerca de metade a três quartos do caminho.
8. Asse por 20–25 minutos. Retire do forno e deixe esfriar 5 minutos na assadeira. Corte as pontuações para separar completamente as

cunhas. Sirva quente com manteiga, geléia ou creme coagulado (Devonshire).

Esses scones também podem ser feitos como scones individuais. Em vez de virar a massa na assadeira, enfarinhe uma bancada ou tábua de confeitar e vire a massa sobre ela. Com as mãos enfarinhadas, bata a massa até cerca de 1 1 cortador redondo (cerca de 2

1/2" de espessura. Corte scones individuais usando um

/2" de largura). Quando você pressionar o cortador na massa, não o torça; os scones não crescerão tão alto. Use uma espátula plana ou deslocada para levantar os scones do balcão para a assadeira.
Reenrole a massa levemente e continue cortando os scones até que não haja massa suficiente para encher o cortador. Enrole o último pedaço de massa em uma bola com as mãos e coloque-a aproximadamente na mesma altura dos scones cortados e coloque-a na folha. Asse de 18 a 20 minutos a 400 ° F, observando os scones com cuidado.

Focaccia

A palavra *focaccia* é derivada da palavra latina *focus,* que significa "lar ou centro da casa". Em essência, então, focaccia é um pão de lareira. Para os antigos romanos, o *panis focacius* era um pão achatado assado nas cinzas da lareira. Você pode conhecê-lo como pão italiano, mas muitas culturas têm uma versão dele.

Esta é uma versão básica. É extremamente flexível e adaptável. Se você tem uma receita de massa de pizza favorita, pode usá-la e, de fato, também uso isso como minha massa de pizza. Costumo dividir um terço para fazer focaccia e usar os outros dois terços como base para pizza caseira. É melhor comê-lo diretamente do forno; perde algo de sua personalidade se for guardado e comido no dia seguinte.

Esta receita usa metade de farinha de trigo e metade de farinha de trigo integral, mas você pode usar qualquer combinação que desejar. Você pode usar uma variedade de coberturas, incluindo cebola picada fresca, alho, azeitonas picadas e tomates secos; O único limite é a sua imaginação. Se desejar, você pode amassar as coberturas na própria massa; apenas lembre-se de regar o topo com o azeite e polvilhe com sal.

Esta receita faz duas focaccias ou pizzas de aproximadamente 12" diâmetro e é facilmente reduzido pela metade para uma única focaccia.

Você vai precisar de:

- 1/2 xícara de água morna
- 1 colher de sopa de mel • 2 colheres de chá de fermento
- 2 xícaras de farinha mais 2 1/2 xícaras /

1 • 1 2 colheres de chá de sal • 2 colheres de sopa de azeite • Água morna

- Fubá para folha de pó

Coberturas:

- Azeite
- Sal marinho Kosher
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado na hora
- Salsa
- Manjericão
- Orégano

1. Em uma tigela pequena ou xícara, misture a água e o mel; polvilhe o fermento por cima. Deixe descansar por 8 a 10 minutos até que o fermento esteja espumoso.
2. Em uma tigela grande, misture 2 xícaras de farinha e o sal. Adicionar fermento mistura e óleo, e misture bem.
3. Alterne a adição de água morna e farinha restante, conforme necessário, enquanto mistura, um pouco de cada vez, até que a massa forme uma bola e se desprenda das paredes da tigela.
4. Vire a massa para uma superfície enfarinhada e amasse o restante da farinha. Sove cerca de 5 minutos até a massa ficar lisa e elástica.
5. Unte levemente uma tigela limpa e coloque a massa nela, virando-a para cobri-la com o óleo. Cubra com um pano úmido e deixe em um lugar quente para crescer por 1 hora até dobrar de tamanho.
6. Pré-aqueça o forno a 425°F.
7. Vire a massa e aperte-a. Corte a massa ao meio e cubra uma metade enquanto trabalha com a outra. Sove a massa brevemente e dê um tapinha em um círculo grosseiro sobre 3/4" de espessura (ou a sua espessura preferida).
8. Unte levemente uma assadeira e polvilhe com fubá. Mova o círculo de massa para a folha. Usando os dedos, pressione os entalhes na superfície da massa. Deixe crescer por aproximadamente 20 minutos. Se preferir um pão mais achatado, coloque-o diretamente no forno.
9. Pincele a superfície da massa com azeite. Polvilhe com sal marinho grosso. Em seguida, polvilhe com 1/4 xícara de queijo parmesão ralado e salsa, manjericão e orégano a seu gosto. Repita com a outra focaccia.
10. Asse a focaccia por 20 minutos, ou até dourar. Deixe esfriar até que possa ser manuseado e corte em fatias.

Pão de milho

Outro pão rápido e muito fácil, este é maravilhoso servido com guisado ou chili. Esta receita pode ser feita em uma forma quadrada regular de 8 "× 8" ou em um prato de torta, mas também pode ser assada em uma frigideira ou frigideira que possa ir ao forno. Por que não tentar assá-lo em seu caldeirão de ferro fundido? Certifique-se de que seu caldeirão seja grande o suficiente; um pote de 8" de diâmetro é o ideal.

Você vai precisar de:

• Óleo para untar a forma • 1
ovo grande (batido) • 1 xícara
de leite
• 1
/4 xícara de óleo (vegetal ou azeitona)
• 1 colher de sopa de açúcar • 2 xícaras de
fubá amarelo (você pode substituir até metade da quantidade de fubá por farinha)

1. Aqueça o forno a 425°F. Unte o interior da forma e coloque na forno.
2. Em uma tigela média, bata o ovo e acrescente o leite e o óleo. Misture o açúcar, depois o fubá, só até ficar umedecido. A massa deve ficar grumosa – não misture demais.
3. Retire cuidadosamente a forma do forno e despeje a massa. Retorne a panela ao forno.
4. Asse por 20 a 30 minutos ou até que a superfície esteja dourada e uma faca inserida no centro saia limpa. Sirva quente.

Ensopados e Caçarolas

Estas são as melhores refeições de um prato. Os alimentos associados à lareira tendem a ser facilmente montados e geralmente são de um prato ou de um pote.

Ensopado de carne

Você notará a ausência de batatas nesta receita. Enquanto as batatas são tradicionalmente incluídas em ensopados de carne, esta é servida sobre uma tigela de arroz integral. Se desejar incluir batatas, corte-as em cubos e junte-as com o molho de tomate. Serve quatro.

Você vai precisar de:

• Cubos de guisado de carne (aproximadamente 1 /2 libras)
• 1
1/3 xícara de farinha • Sal a gosto • Pimenta
a gosto • 1 colher de sopa de azeite • 1 cebola
grande, descascada e picada • 4–5 cenouras
médias, raspadas e fatiadas • 3 talos de aipo,
lavados e picado • 1 dente de alho picado
finamente /3 xícara de molho de tomate • 1 xícara de
caldo de carne

• 1

- 1/2 xícara de vinho (tinto ou branco) • 2
folhas de louro • 1 colher de chá de orégano •
1 colher de chá de manjericão • Cogumelos de
botão (opcional)

1. Misture os cubos de carne em uma tigela média com a farinha e o sal
e pimenta.
2. Em fogo médio, aqueça o azeite em uma panela grande. Adicione a cebola, a cenoura e o aipo. Frite até que a cebola picada fique perfumada e macia, cerca de 5 a 7 minutos. Adicione o alho e refogue mais um minuto.
3. Adicione um pouco mais de azeite se necessário. Adicione os cubos de carne polvilhados com farinha e mexa continuamente, dourando a carne.
4. Adicione o molho de tomate e continue mexendo. Despeje o caldo e o vinho.
5. Adicione as folhas de louro e as outras ervas a gosto. Adicione mais sal e pimenta se necessário. Adicione os cogumelos se estiver usando.
6. Cubra e reduza o fogo ao mínimo. Ferva pelo menos 3 horas.
Retire as folhas de louro antes de servir.

galinha do caçador

Também conhecido como frango cacciatore, este ensopado de frango com tomate é melhor servido com macarrão de ovo. Eu prefiro usar coxas de frango, pois elas têm um sabor mais rico, mas também podem ser usados peitos de frango. Serve de três a quatro pessoas.

Você vai precisar de:

• Coxas de frango (aproximadamente 2 libras) /3 xícara de
- 1farinha • Sal a gosto • Pimenta a gosto • Cogumelos
frescos (ou cogumelos portobello em cubos) • 1 colher de
sopa de azeite • 1 cebola grande, descascada e picada •
1 dente de alho, finamente picado/3 xícaras de molho de tomate

- 1

• 1 xícara de caldo de galinha/
- 12 xícaras de vinho (tinto ou branco) • 2
folhas de louro • 1 colher de chá de orégano •
1 colher de chá de manjericão

1. Corte o frango em pedaços de aproximadamente 1" × 3"; jogue em uma grande mistura
tigela com a farinha e sal e pimenta.

2. Em fogo médio, aqueça o azeite em uma panela grande. Frite a cebola picada até ficar perfumada e macia, cerca de 5 a 7 minutos. Adicione o alho e cozinhe mais 1 minuto.

3. Adicione um pouco mais de azeite se necessário. Adicione o frango enfarinhado e mexa continuamente, dourando a carne.
4. Adicione o molho de tomate e continue mexendo. Despeje o caldo e o vinho.
5. Adicione as folhas de louro e as outras ervas a gosto. Adicione os cogumelos se estiver usando. Adicione mais sal e pimenta se necessário.
6. Cubra e reduza o fogo ao mínimo. Ferva pelo menos 1 hora. Remover folhas de louro antes de servir.

Chili de carne Portobello

Este é o meu prato de um pote favorito para o tempo frio. Sugiro servir com focaccia, mas vai bem com qualquer pão farto ou broa de milho.

Você vai precisar de:

• 4–6 cogumelos portobello grandes • 1 xícara de vinho tinto (ou mais a gosto) • 1 colher de sopa de azeite • 2 cebolas médias, descascadas e fatiadas • 2 libras de carne moída • 2 latas de tomate em cubos • 1 (6) lata de pasta de tomate • 2 (15,5 onças) latas de feijão vermelho (ou 2 latas de feijão misto) • 2 folhas de louro • Pimenta em pó ou pimentas secas, a gosto • Sal, a gosto • Pimenta, a gosto

1. Pique os cogumelos portobello em pequenos cubos, aproximadamente 2,5 cm quadrados, e coloque-1 os em uma tigela média. Despeje o vinho tinto sobre os cogumelos. Leve à geladeira e deixe marinar pelo menos 2 horas. Mexa ocasionalmente para garantir que todos os cogumelos cogumelos foram marinados no vinho.

2. Em uma panela grande, aqueça o azeite em fogo médio. Adicione as cebolas fatiadas e frite até ficarem perfumadas e macias, cerca de 5 a 7 minutos.
3. Adicione a carne moída e frite até dourar. Retire qualquer gordura.
4. Adicione os tomates e a pasta de tomate. Mexer.
5. Misture o feijão.
6. Junte os cogumelos e a mistura de vinho tinto. Adicione as folhas de louro. Adicione pimenta em pó ou pimenta. Adicione sal e pimenta a gosto. Adicione mais vinho tinto se desejar.

7. Reduza o fogo ao mínimo e cozinhe por pelo menos 3 horas.

8. Sirva com focaccia quente. Se desejar, ralado afiado ou extra-velho Cheddar pode ser polvilhado em cima de cada tigela de pimenta.

Capítulo 10

Ervas, artesanato e outros Trabalho de Magia Relacionado ao Lareira

COMO O CAMINHO DA BRUXA DA CASA gira em torno do lar e da família, um capítulo dedicado aos ofícios e técnicas através das quais a magia do lar pode ser compartilhada parece essencial! Este capítulo explora as técnicas básicas encontradas na prática mágica que são particularmente adequadas à magia do lar, como a magia com ervas. Essas atividades e ofícios são baseados no lar, pois têm como objetivos a melhoria do ambiente de sua casa e a saúde e a felicidade de sua casa.

A magia das ervas

Quando você folhear livros de ervas, mágicos ou não, descobrirá que a maioria das plantas está associada à proteção e/ou amor de alguma forma. Há uma razão muito simples para isso: ervas e coisas verdes são reflexos do mundo natural, e essas associações comuns também são duas coisas mais desejadas pela humanidade, consciente ou inconscientemente. Tanto o amor quanto a proteção são dois temas importantes na arte do lar.
Amor não significa necessariamente feitiços de amor ou seduzir alguém a se apaixonar por você; este é um equívoco muito comum. Como uma bruxa da casa, você quer que sua casa seja um lugar cheio de amor para a família e amigos. O amor de si mesmo é

também importante, pois significa aceitação e apoio de si mesmo, algo que muitas vezes é mais raro do que deveria ser.

Se trabalhar com a energia das ervas lhe interessa, dê uma olhada no meu livro *The Green Witch* para muitas idéias incorporando as energias das ervas e outros itens do mundo natural em seu trabalho espiritual e mágico.

Para personalizar suas atividades espirituais ou mágicas, escolha uma erva ou pedra exclusiva e adicione-a a todo o seu trabalho mágico. Encante-o com sua energia pessoal primeiro: segure e visualize sua energia pessoal fluindo do seu coração para os braços e as mãos, e imagine-a sendo absorvida pelas ervas ou pedras.

Chás e cervejas

A maneira mais básica de fazer um chá é embebendo matéria vegetal fresca ou seca em água muito quente ou infundindo-a. O líquido resultante é chamado de infusão. Este método é mais eficaz para folhas, flores e frutas esmagadas.

Se a matéria vegetal for volumosa ou densa, como cascas, raízes ou agulhas tendem a ser, então uma decocção é necessária. Uma decocção é feita fervendo ou aquecendo a matéria vegetal em água por um longo período de tempo.

Aviso! Certifique-se de saber o que está fazendo se planeja fazer algo para beber. Use livros de referência confiáveis para identificar e preparar medicamentos fitoterápicos ou bebidas.

Para uma forma líquida mais duradoura, uma tintura pode ser feita. Uma tintura geralmente também é mais forte do que uma infusão. É feito infundindo matéria vegetal em uma base estável e de longa duração, como álcool ou glicerina.

Aqui estão alguns exemplos de infusões e decocções básicas.

• Para fazer água de ervas ou florais, coloque aproximadamente um punhado duplo de sua matéria vegetal escolhida em uma garrafa ou jarra esterilizada e tampada. Despeje água fervente sobre ele até cobrir apenas a matéria vegetal. Cubra com a tampa, agite e deixe esfriar e em infusão. Agite duas ou três vezes por semana. Após cerca de dez dias, coe e guarde a água em uma jarra ou garrafa limpa. Ele ficará na geladeira por uma a duas semanas. Se você deseja intensificar o aroma, coloque um novo lote de matéria vegetal na infusão. Isso pode ser usado como um respingo corporal ou um aditivo para água de limpeza.
Isso também faz um purificador de espaço muito suave quando pulverizado em torno de uma sala. • Para fazer vinagre de ervas, coloque um punhado da matéria vegetal escolhida em um frasco limpo com tampa. Despeje o vinagre sobre ele até cobrir apenas a matéria vegetal. Deixe o vinagre em infusão na geladeira por uma a três semanas. Coe o vinagre em uma garrafa limpa e rotule-a com o nome e a data. Use vinagre de ervas no lugar do vinagre comum ou como aditivo para lavar a água de pisos ou janelas. • Para fazer óleos de ervas, coloque um punhado de sua matéria vegetal escolhida em uma panela pequena e despeje uma xícara de azeite leve ou óleo de cártamo sobre ele. Aqueça o óleo e a matéria vegetal suavemente em fogo baixo por quinze minutos, depois despeje o óleo e a matéria vegetal em um frasco limpo. Cubra o frasco com uma camada dupla de gaze e prenda com um elástico. Deixe descansar em um local ensolarado por dez dias a duas semanas, depois coe o óleo em uma garrafa limpa, tampe e rotule com o nome e a data. Use o óleo para cozinhar (se a matéria vegetal for comestível) ou para untar objetos, janelas, portas e assim por diante.

Aqui estão algumas outras maneiras de usar infusões e extratos semelhantes:

• Para fazer sprays de ervas ou florais, coloque uma infusão resfriada recém-preparada em um frasco de spray limpo e borrife-o no ar. Alternativamente, coloque algumas gotas de uma decocção ou tintura em uma garrafa de água limpa e agite para misturar. Não é a quantidade que importa; é a energia que as gotas carregam. • Para lavar o chão, adicione uma infusão, gotas de decocção ou tintura, ou algumas gotas de óleo essencial em um balde de água limpa. Esfregue o chão ou mergulhe um pano limpo na água de lavagem e limpe paredes, batentes de portas, parapeitos de janelas e assim por diante. • Para uso em banhos, adicione uma infusão, decocção ou gotas de tintura ou óleo à água do banho.

Aqui estão algumas sugestões de misturas de ervas que podem ser usadas para várias aplicações, como pot-pourri fervendo; pós para aspersão ou varredura; em garrafas seladas como talismãs; ou embebidos, coados e usados como poções de unção. Se você não suporta o cheiro de um desses, ou se sabe que sua energia pessoal não interage bem com ele, deixe-o de fora ou encontre um substituto com uma energia semelhante.

• **Para produtividade tente:** canela, cravo, pimenta da Jamaica, gengibre • **Para cura tente:** verbena, rosa, camomila • **Para relaxamento tente:** rosa, camomila, lavanda • **Para comunicação tente:** manjericão, cravo, lavanda • **Para proteção tente:** verbena, alecrim , pitada de sal, cravo

Potpourri

Existem dois tipos de pot-pourri: seco e úmido (ou fervendo). O potpourri seco é o mais simples possível: é uma mistura de ervas secas, flores e especiarias colocadas em um prato aberto para perfumar o ar e permitir que a energia se espalhe suavemente. O pot-pourri cozido é apenas um pouco mais

desafiador: o potpourri é colocado em uma panela com água e fervido no fogão. Se você já mulled vinho ou cidra de maçã, é um processo semelhante.

Ao fazer um lote de pot-pourri, é uma boa ideia colocar uma pequena colher dele em um prato em sua cozinha ou santuário de lareira como uma oferenda. O potpourri seco também é um bom recheio para travesseiros de ervas, sachês, bonecas e assim por diante.

Receita básica de pot-pourri seco

Não pique seu material vegetal; se você começar com ele fresco e pretende secá-lo você mesmo para o seu pot-pourri, tente manter os óleos naturais o mais intactos possível, pois são eles que dão o aroma das flores e especiarias secas. Quando secar, desfaça a matéria vegetal em pedaços grandes. A raiz de lírio é um fixador, algo que ajudará a fixar os óleos essenciais naturais e adicionados para preservar o aroma da mistura por mais tempo. Como regra, use 2 colheres de sopa de pó de raiz de orris por 1 xícara de mistura seca de potpourri.

Você vai precisar de:

• Ervas secas •
Flores secas •
Especiarias secas
• Raiz de lírio em pó • 6 gotas
de óleo essencial por xícara de mistura seca

1. Coloque toda a matéria vegetal seca (incluindo a raiz de orris em pó) em uma tigela e mexa com as mãos para combinar. Polvilhe com o óleo essencial e mexa novamente.

2. Manter a mistura em um recipiente fechado por pelo menos 2 semanas para amadurecer ou amadurecer; isso permite que os aromas se misturem. Abra o recipiente e mexa uma vez por dia para evitar que fique mofado. Mesmo se você achar que seu material vegetal está perfeitamente seco, às vezes pode haver uma ou duas gotas de umidade nele.

3. Quando estiver pronto, coloque o pot-pourri em um recipiente aberto e coloque-o na área que você deseja ser afetada pela energia.

É importante que você não se esqueça do potpourri seco depois de colocá-lo. A poeira se acumula nele, e a exposição ao ar e à energia da sala acabará por enfraquecer a energia dos componentes das ervas.
Faça um novo lote quando sentir que a energia do antigo expirou.
Você pode enterrar o potpourri usado ou compostá-lo.

Sabonete Pot-pourri

Um uso para pot-pourri seco é como aditivo para bolas de sabão. É fácil fazer este sabonete suavemente perfumado, pois usa barras de sabão raladas como base.
O sabão de Castela é à base de azeite e pode ser encontrado em lojas de produtos naturais ou lojas de comércio justo; se você não conseguir encontrá-lo, use um sabonete suave, como Ivory ou Dove.

Você vai precisar de:

• 1 colher de sopa de potpourri seco • 2
barras de sabão de castela (ou 1 xícara de sabão em
flocos) • Ralador • Recipiente próprio para micro-ondas •
Água fervente (aproximadamente • Pauzinho • 5 gotas de
óleo essencial (opcional) • Luvas de borracha • Bandeja 1/8 xícara)
forrada com papel alumínio ou assadeira

1. Se o potpourri tiver pedaços grandes, esmague-o em pedaços menores.
2. Rale as barras de sabão em um recipiente próprio para micro-ondas. Misture 1 colher de água fervente nos flocos de sabão com o pauzinho.
3. Leve ao micro-ondas na potência de 80% por 10 segundos de cada vez até que a mistura comece a derreter e borbulhar. Retire e mexa com o pauzinho; se a mistura estiver muito dura para grudar, adicione mais algumas gotas de água fervente.
4. Adicione uma colher de pot-pourri à mistura de sabão e mexa. Se desejar, adicione algumas gotas de óleo essencial ao sabão e pot-pourri e mexa novamente.
5. Coloque as luvas de borracha. Pegue uma pequena quantidade da mistura de sabão com os dedos e enrole ou pressione em uma bola. Coloque cada bola na bandeja forrada com papel alumínio ou assadeira para secar.

Simmering Potpourri

Simmering potpourri é uma maneira mais ativa de difundir aroma e energia em um espaço, embora seja menos permanente.
Também adiciona umidade ao ar, tornando-se uma excelente atividade de inverno. Mantenha uma panela pequena apenas para uso de pot-pourri e nunca use-a para preparação de alimentos. Os óleos essenciais podem permanecer nos acabamentos de panelas e frigideiras.

Fatias de maçã secas e cascas de frutas cítricas são fixadores particularmente bons para o pot-pourri. Mantenha as cascas de toranjas ou laranjas e pique-as em pedaços quadrados de aproximadamente 1 ", ou corte a maçã em fatias grossas de 1/4 ". Deixe-os secar, depois polvilhe sua escolha de óleo essencial sobre eles e coloque em um recipiente coberto. Abra o recipiente e mexa diariamente até que as cascas ou a maçã ab

Como regra, use 1/2 xícara de mistura de ervas para 2 xícaras de água. Coloque ambos em uma panela no fogão e cozinhe em fogo baixo. Verifique a cada quarto de hora ou mais para garantir que a água não evapore. Basta adicionar mais água conforme desejado.

Você pode reutilizar potpourri fervendo; simplesmente escorra a água da panela e espalhe a matéria vegetal em um pano de prato para secar ou forre um coador com um pano de prato e coe o conteúdo da panela nele, permitindo que a matéria vegetal seque lá (espalhe-a o máximo possível possível e mexa uma ou duas vezes ao dia para manter o ar circulando e ajudar no processo de secagem). Esteja ciente de que a matéria vegetal pode manchar a toalha, então use uma velha ou feita de tecido de cor escura.

Quando o pot-pourri estiver seco, coloque-o em uma tigela ou jarra para ser usado na próxima vez. Marque o recipiente com a mistura e sua finalidade. Potpourri que é feito de ervas em pó, como você pode ter em sua prateleira de especiarias, não pode ser seco e reutilizado.

Alternativamente, você pode colocar o potpourri em um pequeno sachê de musselina ou algodão cru e colocá-lo na água como um saquinho de chá de grandes dimensões, ou você pode usar um saquinho de chá estilo bolsa projetado para misturas caseiras. Você pode até colocar o pot-pourri em um quadrado de gaze dobrada, puxar os cantos para cima e juntar a gaze em torno da matéria vegetal e amarrá-la fechada com barbante de cozinha simples.

Existem panelas especiais de aquecimento de pot-pourri projetadas para cozinhar pot-pourri que se assemelham a xícaras profundas com uma câmara parcialmente aberta embaixo para uma vela, ou aquelas que funcionam com energia elétrica como mini fogões lentos. Estes são desnecessários se a sua cozinha for central o suficiente para servir como

ponto de partida para a infusão de perfume, mas se você quiser usar potpourri fervendo em uma sala longe de sua cozinha, então você pode querer olhar para uma dessas opções.
Use precauções de segurança sensatas com esses dispositivos e fique de olho no nível da água. Mantenha-os muito limpos, também, para evitar surtos ou rachaduras. Se você tiver radiadores antiquados, você pode colocar uma tigela sobre eles e permitir que o calor da água aqueça a água pot-pourri. Tenha muito cuidado se você usar esse método de tigela aberta e tiver filhos ou animais de estimação.

Pot-pourri de Feriado de Inverno

Aqui está um potpourri simples para usar durante as férias de inverno temporada.

Você vai precisar de:

- 2 colheres de canela em pó (ou 2 paus de canela grandes ou 3 pequenos)
- 1 colher de sopa de gengibre em pó
- 1 colher de sopa de cravinho inteiro (ou 1 colher de chá de cravinho em pó)
- 1 colher de sopa de pimenta da Jamaica em pó
- 1 flor de anis estrelado inteira
- Casca de limão seca e/ou casca de laranja seca (opcional)
- Água

1. Coloque os temperos em uma panela média. Encha a panela com água a uma polegada abaixo da borda.
2. Aqueça suavemente a panela no fogão em fogo baixo. Deixe a água ferver para liberar o cheiro no ar. Fique de olho no nível da água; quando ficar baixo, encha novamente com mais água e continue a ferver, ou retire do fogo. Lembre-se de que o cheiro permanecerá mesmo depois de desligar o fogo e tirar a panela do fogão.

   Quanto tempo leva para se dissipar depende da sua casa e de quão bem o ar circula.

Polvilhar em pó

Os pós de aspersão são usados para distribuir a energia de uma erva ou mistura de ervas em torno de uma área. Pode ser deixado permanentemente (por exemplo, fora) ou por um período específico de

tempo e depois varrido ou aspirado (se a intenção for absorver energia negativa ou indesejada).

Aqui está outro uso para polvilhar em pó: esfregue uma vela com óleo (azeite simples ou um óleo embebido de sua própria fabricação) e, em seguida, enrole-o em um polvilho em pó para carregar as energias associadas à sua oferta / petição.

A maneira mais fácil de fazer um pó para aspersão é pulverizar completamente uma única erva ou mistura de ervas em um liquidificador, moedor de café ou com um almofariz e pilão, e polvilhar a mistura onde você deseja que a energia funcione. Se preferir, você pode pulverizar as ervas e misturá-las em um transportador neutro, como amido de milho ou bicarbonato de sódio. (O uso de talco não é recomendado, pois pode causar problemas se inalado). ; a serragem coletada em uma oficina geralmente será de madeira tratada com produtos químicos que não são seguros para queimar e inalar).

Incenso solto

Fazer incenso purificador solto é discutido no Capítulo 7. Apresentamos aqui um conjunto de instruções básicas para fazer um incenso à base de resina e ervas soltas para queimar em um tablete de carvão.

Incenso de Ervas e Resinas

Você pode usar qualquer combinação de resinas e matéria vegetal, desde que saiba que são seguros para inalar quando queimados.

Você vai precisar de:

• 1 parte de resina (resinas combinadas ou simples) • Almofariz e pilão

• 1 parte de matéria vegetal seca •
Frasco ou jarra pequena com tampa

1. Colocar a(s) resina(s) na argamassa. Delicadamente, esmague a resina em pequenas lascas com o pilão. Transfira-o para a jarra. Se houver algum resíduo na argamassa, raspe-o suavemente e adicione-o ao jarro.
2. Coloque a matéria vegetal seca na argamassa. Triture em pedaços menores e transfira para a jarra.
3. Tampe o frasco e agite-o suavemente para combinar todos os ingredientes. Rótulo com os ingredientes e/ou nome e data.

Bolas de Incenso

Bolas de incenso são uma alternativa divertida para soltar incenso e são úteis se você deseja incluir ingredientes líquidos. Os ingredientes básicos são resinas moídas, ervas secas em pó e um líquido (como mel e/ou vinho). Fáceis de usar, essas pequenas bolas ficam no tablete de carvão, têm pouca sujeira para limpar e queimam lentamente para manter uma liberação contínua e nivelada de energia. Eles também armazenam bem e fazem boas oferendas em seu santuário, mesmo sem queimar. O próprio termo *bola* pode ser enganoso.

Na realidade, você estará fazendo pequenas pelotas do tamanho de grão de bico ou feijão. Qualquer coisa maior não vai queimar corretamente.

Bolas de incenso são queimadas em um tablete de carvão. Certifique-se de usar carvão marcado para uso interno, geralmente vendido em lojas religiosas ou étnicas. O carvão de bambu, em particular, é uma boa escolha porque não contém salitre e está disponível em mercados asiáticos ou áreas de Chinatown. Nunca use carvão para churrasco, pois os vapores podem ser tóxicos quando concentrados no interior.

Se você preferir fazer incenso combustível - incenso que pode queimar sozinho - você terá que incluir um ingrediente combustível, como serragem fina, além de outro aditivo, como salitre (nitrato de sódio ou nitrato de potássio) ou carvão moído, que contém próprio salitre. Se você estiver interessado em experimentar esse tipo de incenso, Scott Cunningham tem receitas e instruções em seu livro clássico *The Complete Book of Incense, Oils, & Brews.*

As proporções básicas para fazer bolas de incenso são:

• 1 xícara de mistura de incenso solto (feito de resinas, madeiras, ervas, flores) • 1/2 xícara de frutas secas picadas (como passas, cascas de frutas, groselhas, damascos) • 1 colher de sopa de mel • Regue com azeite ou vinho

Aqui está uma lista de ingredientes sugeridos para bolas de incenso. Você não precisa usar todos eles; escolher entre os listados. Apenas lembre-se de manter uma proporção de 1:1 de resinas para matéria vegetal.

• **Resinas:** Mirra, incenso, benjoim, copal. • **Ervas:** Raiz de lírio, lavanda, sândalo, pétalas de rosa, cedro, canela, noz-moscada, louro, cravo, gengibre, alecrim. • **Líquidos de ligação:** Mel, passas, vinho, frutas como damascos ou groselhas. • **Óleos essenciais:** Opcionalmente, você também pode adicionar algumas gotas de óleo essencial, seja para realçar o aroma de uma das ervas que está usando ou para complementar.

Bolas de Incenso

Deixe essas bolas secarem em uma superfície plana antes de transferi-las para um pote fechado para terminar de secar e envelhecer. Colocar bolas molhadas em uma jarra pode sair pela culatra, pois as partes molhadas podem crescer mofo ou grudar umas nas outras e formar uma massa, dificultando a remoção de uma única bola para queimar.

Aqui está uma dica para tornar a tarefa de triturar ou pulverizar resinas menos desafiadora: congele-as por um quarto de hora antes de esmagá-las. Isso os torna mais fáceis de pulverizar. Também reduz a possibilidade de o calor da fricção derreter a resina e grudar no almofariz e no pilão.

Você precisará do seguinte nas proporções mencionadas anteriormente:

• Resinas à escolha • Almofariz e pilão • Tigela (ou moedor de café) • Ervas à escolha

• Pauzinho •
Líquido aglutinante de sua escolha (como mel ou vinho; frutas picadas também podem ser adicionadas) • Óleos essenciais de sua escolha (opcional) • Luvas de borracha • Bandeja ou assadeira forrada com papel manteiga • Jarra ou garrafa com tampa

1. Triture as resinas no almofariz com o pilão ou triture-as em um moedor de café (guardado apenas para artesanato). Eles não precisam ser pulverizados, apenas reduzidos a pequenas lascas. Lembre-se, o calor da fricção da moagem pode derreter ligeiramente as resinas e torná-las gomosas.
   Esvazie as resinas trituradas em uma tigela.
2. Triture as ervas secas em pedaços pequenos e esvazie na resina mistura. Mexa com um pauzinho para combinar.
3. Misture as frutas secas picadas, se estiver usando como parte do material de ligação. Regue o mel e o vinho sobre a mistura, seguidos pelos óleos essenciais, se estiver usando. Mexa para combinar. A mistura deve começar a se aglomerar. Tente formar uma pequena bola; se a mistura se desfazer, adicione mais mel ou vinho para umedecer um pouco mais a mistura e teste novamente.
4. Coloque as luvas de borracha. Pegue um pouco da mistura e forme pequenas bolinhas do tamanho de um grão de bico ou um pouco maiores. Coloque as bolas na bandeja forrada de papel encerado para endurecer e deixe secar por pelo menos 10 dias a 2 semanas (dependendo da quantidade de frutas ou líquido que você usou). Transfira as bolinhas para um pote tampado. Rotule o frasco com os ingredientes e/ou nome e data.

Costura e bordado

O bordado de qualquer tipo é um método de alterar, mudar, transformar ou reordenar algo e, como tal, é uma excelente base para o trabalho mágico relacionado ao lar. Quer seja tão simples como bainhar novas cortinas ou uma toalha de mesa de um retângulo de tecido, como qualquer outra costura artesanal pode melhorar e aprofundar a energia de sua casa e lar espiritual.

Esta seção não entrará em bordados sofisticados, mas você encontrará um simples artesanato de travesseiro de sono. Se você estiver interessado em outros artesanatos que incluam costura ou bordado entre eles

procure por *Magical Needlework* de Dorothy Morrison ou *Witch Crafts* de Willow Polson e *The Crafty Witch.*

Almofadas de dormir de ervas

Parte do cuidado com a família e a casa é garantir que as pessoas durmam o suficiente para descansar bem e poder operar com eficiência máxima. Se você ou seus filhos estão tendo problemas para dormir, faça um pequeno travesseiro de sono para colocar sob o travesseiro de tamanho normal e incentivar um sono reparador. Endro e lavanda estão associados ao sono.

Tente usar um material grosso, como feltro, caso contrário, os pedaços de endro seco podem perfurar o tecido. Se você deseja usar um pano mais fino em particular, dobre-o. A cor ou padrão é a sua escolha, embora tente usar uma cor suave em vez de algo vibrante ou saturado.

Você vai precisar de:

• Retângulo de pano de aproximadamente 5" × 7" • Agulha e linha (uma linha de cor complementar ou correspondente) • 1 punhado de endro seco • 1 punhado de lavanda seca • 1 colher de chá de raiz de lírio seca em pó • Tigela pequena • Alfinetes retos

1. Dobre o pano em dois, de modo que você tenha um retângulo menor. Se estiver usando um tecido com o lado direito e o avesso, dobre os lados direitos juntos. Costure ao longo de dois dos lados abertos com um ponto corrido para criar uma forma de bolso. Vire do avesso para que as costuras fiquem para dentro.

2. Misture o endro, a lavanda e o pó de raiz de lírio na tigela, e mexa com os dedos para misturar uniformemente.
3. Despeje a mistura de ervas no bolso.
4. Dobre as bordas cruas do lado aberto para dentro em direção às ervas mistura. Alfinete a costura e costure-a.
5. Coloque o travesseiro dentro da fronha do travesseiro de tamanho normal. Se for para uma criança pequena, coloque o travesseiro em uma prateleira ou pendure-o em um gancho ou prego na parede ao lado da cama, certificando-se de que esteja fora do alcance físico.

Frascos de Feitiço

Uma garrafa de feitiço é uma coleção de itens com energia semelhante, reunidos em um lugar para um propósito específico. Também

chamadas de garrafas de bruxa, geralmente são usadas para proteção, mas você pode escolher o tema que quiser. A garrafa pode ser temporária ou permanente conforme você precisar. Se for permanente, você pode querer torná-lo o mais atraente possível para facilitar a exibição em seu santuário ou na sala em que foi projetado para trabalhar. Você pode até pintá-lo com uma cor sólida ou pintar desenhos abstratos nele.

A técnica básica para garrafas de feitiços é simples. Em uma jarra ou garrafa de qualquer tamanho adequado ao seu propósito, adicione:

- Ervas que sustentam seu objetivo
- Pedras que sustentam seu objetivo
- Moedas
- Símbolos (pequenas figuras feitas de barro ou desenhadas em papel)
- Escrita em papel (enrolado e amarrado com fio de seda ou algodão de cor apropriada)

Feche a tampa com firmeza, sele-a com cera, se desejar, pingada de uma vela. Se você pretende manter a garrafa em sua casa, decore a garrafa como desejar com decoupage, colagem, símbolos pintados na parte externa (runas, símbolos espirituais, selos ou o que você escolher). Você pode envernizar a garrafa depois para selar sua arte.

Algumas receitas mais antigas para garrafas de feitiços incluem derramar um líquido como água ou óleo (para bênção ou garrafas de proteção), vinagre ou até mesmo urina na garrafa (geralmente para banir garrafas). Isso não é recomendado se você for usar a garrafa dentro ou para exibição.

Variação do Frasco de Feitiço

Se a garrafa mágica for permanente ou um talismã protetor ou aprimorador de algum tipo, tente essa variação.

1. Em uma loja de artesanato, procure por enfeites de vidro transparente. Estes são geralmente redondos e vendidos antes do Natal. As tampas de metal escorregam. Pinte o globo primeiro; é muito delicado e

se quebrar, você não terá perdido todo o trabalho cuidadoso de preenchê-lo com seus ingredientes.

2. Retire a tampa e encha o globo de vidro com os ingredientes escolhidos. Como a abertura é muito pequena, você terá que moer suas ervas, usar pequenas lascas de pedras e adicionar rolos de papel bem pequenos se usá-los. O vidro é muito fino e frágil, então tome cuidado. Use um funil, se quiser, ou faça um de um pedaço de papel enrolado.
3. Sele a tampa nesta versão de uma garrafa de feitiço com uma ou duas gotas de cola para evitar que a tampa escorregue e o globo caia. Não encha demais o globo, ou ele ficará muito pesado.

Estes fazem coisas lindas para pendurar nas janelas e dar como presentes. Eles são especialmente adequados para amuletos e talismãs para abundância, paz, felicidade e saúde.

Magia Falada

Há poder nas palavras. Uma palavra falada move o ar e cria o efeito físico de ondas sonoras atingindo o tímpano. Desta forma, as palavras faladas trazem idéias do reino mental para o mundo físico, um excelente exemplo de manifestação de sua vontade.

Um encantamento é uma palavra chique para uma peça de magia falada ou as palavras que acompanham um ato mágico. Outras formas são amuletos, orações, hinos e assim por diante. “Palavras mágicas” são usadas em quase todas as formas de magia de todas as culturas e também na adoração.

Incorporar a magia falada em uma prática espiritual diária não é nada difícil. A magia falada é um tipo muito comum de prática. Pense em dizer “Chuva, chova, vá embora, volte outro dia, [nome] quer brincar” ou “Luz de estrela, estrela brilhante” ao ver uma estrela pela primeira vez. Esse tipo de sabedoria popular, falando coisas em resposta a um evento ou ocorrência, é

raramente visto como um tipo de magia. Mais frequentemente, é visto como uma forma de evitar a má sorte ou simplesmente como um hábito.

Também conhecidos como "provérbios campestres" ou rimas infantis ou mesmo superstições, esses fragmentos de sabedoria popular às vezes estão enraizados em eventos históricos reais (como a rima "Chuva, chuva", que data dos tempos elisabetanos e se diz ter se originado do tempestade durante a qual a Armada Espanhola foi expulsa das costas da Inglaterra). Eles também podem ter um aspecto de adivinhação, como a rima "Um para tristeza, dois para alegria" que pode ser aplicada ao número de corvos ou corvos vistos em um bando ou até mesmo a espirros.

***Carmina Gadelica* de Alexander Carmichael é uma coleção de orações, bênçãos, encantos e encantamentos das Terras Altas da Escócia, reunidos entre 1855 e 1910.**

A magia falada é uma das maneiras mais fáceis de incorporar a prática espiritual ou mágica em sua rotina diária.
Escolha certos momentos ou eventos e componha frases curtas ou palavras para falar quando ocorrerem. Fazer isso oferece a você a oportunidade de se reconectar conscientemente com a espiritualidade do dia.

Mantenha seus ditos e encantamentos simples. Quando você olha para os ditados tradicionais, eles geralmente têm uma batida ou ritmo. Fazer isso com suas próprias palavras facilita o mnemônico. Eles não precisam rimar, mas um ritmo ou batida regular ajuda. Mantenha as frases curtas, para que você não perca o ritmo do que está fazendo e para que sejam mais fáceis de falar e lembrar. Você não precisa declamá-los; murmurá-los ou sussurrá-los em voz baixa está bem.

Aqui está uma lista de horários ou eventos sugeridos para iniciar a magia falada. Você não precisa usá-los todos; estas são apenas sugestões. Encontre alguns que funcionam para você.

• Ligar um elemento de pedra ou forno • Colocar sal em uma panela • Mexer uma panela • Colocar a mesa • Servir comida • Sentar para uma refeição (sim, dar graças!) • Abrir a porta da cozinha • Varrer • Lavar a louça • Limpando o balcão • Desligando a luz no final do dia

Aqui estão alguns exemplos de frases para ajudá-lo a criar seus próprios ditados:

• Enquanto mexe uma panela: "Que minha vida seja tão cuidada quanto minha comida". • Ao servir a comida: "Que a comida prestes a ser comida alimente minha família no corpo e na alma." • Ao varrer: "Que toda energia negativa e sem apoio seja removida deste lugar." • Ao desligar a luz da cozinha à noite: "Abençoe esta cozinha e mantenha aqueles de nós que a utilizam em segurança e com saúde durante a noite." • Ao abrir a porta: "Que somente saúde, amor e alegria entrem por esta porta para esta casa."

Encantamentos e encantos tradicionais tendem a invocar algum tipo de divindade. Como este livro não está especificamente vinculado a nenhuma divindade em nenhuma prática espiritual ou religiosa específica, não há ditos vinculados a divindades incluídos aqui. No entanto, as pessoas geralmente gostam de vincular seus ditos à divindade de sua escolha, e eu encorajo você a fazer o mesmo se se sentir atraído Pode ser tão simples quanto dizer: "Em nome de [divindade]" antes do resto do encantamento.

Boneca de palha de milho

O ofício de fazer uma boneca de palha de milho é frequentemente realizado em torno do festival da primeira colheita no início de agosto (Lammas é comemorado em alguns países de língua inglesa no Hemisfério Norte, e Lughnasadh é um festival gaélico semelhante). Às vezes, essas bonecas são usadas como ícones das bruxas da cozinha e penduradas na janela ou acima do fogão para dar sorte. Se você deseja fazer uma dessas bonecas de palha de milho anualmente, você pode queimar ou compostar a velha que cuidou de sua cozinha ao longo do ano anterior.

Guarde suas palhas de milho quando comer milho fresco no final do verão; coloque-os em um pedaço de jornal por alguns dias, depois colete-os em um saco de papel e guarde-os em algum lugar fresco e seco como a garagem. Para usar, coloque as cascas secas em uma panela rasa com água para amolecê-las um pouco.

Embeber as cascas ajuda a torná-las flexíveis, para que não quebrem quando você as dobra. Eles não precisam ficar de molho por muito tempo; cinco a dez minutos devem fazê-lo. Essas cascas também podem substituir os talos de trigo em muitos artesanatos, se você cortá-los ou rasgá-los em larguras mais estreitas.

Fazendo uma boneca de palha de milho

Você vai precisar de:

• Entre 15–20 fios para cabelo (cada um com cerca de 30 cm de comprimento), cor de sua escolha
• Cascas de milho secas embebidas em água (aparar para aproximadamente 30 cm de comprimento) • Toalha de chá ou pano limpo • Fio de algodão de cor natural • Tesoura

• 1 galho, cerca de 5"–6" de comprimento e aproximadamente 1/4" de diâmetro

1. Junte os pedaços de fio e dê um nó em uma das pontas. Retire as cascas da água em que foram embebidas e retire o excesso de água com o pano.

2. Empilhe 4 cascas umas sobre as outras, alinhando as bordas longa e curta. Coloque o fio ao longo do topo das cascas, com o nó perto da extremidade estreita. Enrole as cascas em camadas ao redor do fio e amarre o rolo

logo acima do nó com um pedaço de barbante. Amarre-o firmemente, mas não tão apertado que rache as cascas. Corte as pontas do barbante.

3. Dobre as cascas sobre o nó para fazer a cabeça da bruxa. Amarre outro pedaço de barbante ao redor das cascas no pescoço. O fio para o cabelo agora será revelado.
4. Para fazer os braços, enrole uma casca bem apertada e amarre um pedaço de barbante no meio para mantê-la enrolada. Deslize a peça do braço entre as camadas de cascas dobradas. Se quiser, pode rasgar um pouco as cascas do corpo para colocar os braços onde quiser. Apare os braços no comprimento desejado e amarre cada área do pulso com um pequeno pedaço de barbante.
5. Faça a cintura amarrando um pedaço de barbante logo abaixo dos braços.
6. Para fazer uma vassoura, corte um pedaço de 2,5 cm da extremidade larga de uma casca. Corte uma franja neste pedaço cortando uma série de linhas nela, deixando uma tira sólida com cerca de 10 cm de profundidade. Com a ponta com franja para baixo, enrole a tira ao 1 redor da ponta do galho e amarre-a com um pedaço de barbante. a vassoura a uma das mãos, amarrando-a com um pedaço de barbante.

Honrando as estações

Este é um ótimo ofício em que toda a família pode se envolver. É particularmente bom para fazer com crianças pequenas. Você pode fazer um projeto a cada temporada ou escolher feriados ao longo do ano. Quando sua colagem terminar, prenda-a na parede ou prenda-a na geladeira. Se você pretende fazer disso um projeto em andamento, certifique-se de escolher um local que possa ser mais permanente.

Colagem sazonal

Esta colagem pode ser feita em qualquer tamanho, mas usar o grande tamanho de cartolina de 22" × 28" fornecerá muito espaço para imagens e objetos encontrados.

Como uma abordagem alternativa, você pode explorar temas ou ideias que sejam significativos para você por meio de um projeto de colagem como este. Pode ser inspirador explorar aspectos de sua espiritualidade criando uma colagem ancestral ou uma colagem com o tema da harmonia ou a noção da chama sagrada.

Você vai precisar de:

• Revistas, folhetos, catálogos, cartões antigos, etc. • Tesoura

• Fotografias •
Giz de cera, marcadores, lápis de cor •
Papel de desenho em branco ou cartolina • Cola •
Cartolina (cor a sua escolha) • Objetos encontrados
relacionados à estação

1. Dos catálogos, revistas, cartões e folhetos, recorte imagens associadas à estação (por exemplo, imagens com temas de verão podem incluir bolas de praia, sorvete, sandálias, chapéus de sol, morangos, sol e assim por diante). Classifique as fotografias e escolha aquelas que apóiam o tema da colagem, cortando partes delas, se desejar. Faça desenhos ou escreva palavras no papel em branco e recorte-as também.

2. Comece a colar as imagens e palavras no cartolina. Você pode colocar as imagens primeiro para encontrar um padrão que lhe agrade, ou você pode começar a colar as imagens onde quer que você se inspire para colá-las e permitir que a colagem se forme por conta própria.
3. Anexe os objetos encontrados (galhos, pequenas pedras, gramíneas, conchas, etc.) à colagem. Isso pode ser feito como uma atividade contínua, com itens encontrados sendo adicionados ao longo da temporada à medida que são descobertos.
4. Retire a colagem no próximo feriado e comece uma nova colagem sazonal. As colagens anteriores podem ser datadas e mantidas como registro, embora você possa guardá-las em sacos de lixo para proteger os itens encontrados (se usados).

Criando Figuras Mágicas e Símbolos

Esta receita cria uma massa não comestível que você pode usar para fazer pequenas figuras, símbolos e ornamentos. Se você pretende secar e manter suas criações, certifique-se de que elas não sejam muito grossas ou grandes. Este material não é projetado para projetos de grande escala.

A massa básica é de cor neutra, mas você pode colori-la adicionando gotas de corante alimentar, tinta de têmpera em pó ou um pequeno pacote de cristais de bebida. Mantém-se bem armazenado em sacos de sanduíche auto-vedantes na geladeira por entre dois e três meses.

Variações de massa

Existem diversas variações da receita desta massa encontradas online e em livros de atividades para crianças. Brinque com as proporções dos ingredientes até encontrar uma variação que você goste. Esta variação rende aproximadamente 2 xícaras de massa.

Você vai precisar de:

- 2 xícaras de
- 3farinha/4

xícara de sal • 2 colheres de sopa de cremor tártaro • 2 xícaras de água • 1 colher de sopa de óleo • Corante alimentício ou outro corante (opcional)

1. Em uma panela média em fogo baixo, misture os ingredientes secos.
2. Em um copo medidor, misture a água e o óleo. Adicione aos ingredientes secos em fogo baixo, mexendo sempre. Adicione o corante em pó, se estiver usando.
3. Mexa enquanto a mistura engrossa. Retire do fogo quando a mistura começar a se soltar das laterais da panela e formar uma bola.
4. Deixe a massa esfriar. Se você quiser colorir com corante líquido ou em gel, separe a massa em quantas cores quiser e adicione uma ou duas gotas do corante em cada bola e amasse.
5. Para armazenar a massa, feche-a em sacos plásticos com zíper e pressione para fora o máximo de ar possível. Guarde a massa ensacada na geladeira. Deixe-o chegar à temperatura ambiente antes de usá-lo.

As criações que você faz com essa massa podem ser secas ao ar em um local seguro; levará aproximadamente 1 semana. Coloque-os em um pequeno quadrado de papel encerado e deixe-os no peitoril da janela ou em cima da geladeira, virando-os regularmente. Se preferir secá-los no forno, coloque-os em uma assadeira forrada com papel alumínio e asse por pelo menos 1 hora a aproximadamente 250 ° F. Objetos mais grossos podem secar do lado de fora, e então o interior pode se liquefazer e ficar sem uma rachadura, então aqueça-os lentamente.
Os itens duros resultantes serão frágeis; manuseá-los com cuidado. Quando secos, os objetos podem ser pintados e envernizados para ajudar a fortalecê-los.

Capítulo 11

Feitiços e Rituais

ESTE CAPÍTULO É UMA COLEÇÃO de feitiços e rituais baseados no lar e no lar, a maioria deles usando os símbolos do caldeirão e da chama sagrada de alguma forma. Purificações e limpezas também são um foco principal aqui, pois muito do trabalho espiritual em casa consiste em manter a energia da casa o mais clara e positiva possível para apoiar e nutrir as pessoas que vivem nela.

Lembre-se, no contexto da arte do lar, a palavra *ritual* significa simplesmente algo separado como trabalho espiritual consciente e feito com atenção plena, nada complicado ou confuso. Enquanto eles são apresentados simplesmente aqui, você pode tornar esses rituais tão formais quanto quiser.

Acender a lamparina ou vela

Esta oração se concentra no uso de uma vela ou lamparina como símbolo da presença do Espírito. Diga ao acender uma vela ou lamparina.

Chama sagrada,
Queime brilhantemente em meu coração.
Eu acendo esta chama em reconhecimento de sua santidade.
Abençoe-me, chama sagrada,
Com sua luz.

Consagrando Velas ou Combustível

Segure as mãos sobre o óleo ou as velas e visualize a chama sagrada representada pela lareira queimando em seu coração. Visualize o fogo fluindo de seu coração para seus braços e descendo para suas mãos. Visualize a luz fluindo de suas mãos para as velas ou combustível, banhando-as na energia da lareira espiritual. Dizer:

Dedico estas velas/ este óleo ao serviço do meu lar espiritual.

Feitiços e Ritos baseados em Caldeirão

Como o caldeirão é um símbolo de transformação, transmutação, sabedoria e abundância, é fácil incorporá-lo ao trabalho espiritual baseado no lar. Em vez de repetir os ritos já mencionados, o seguinte irá refrescar sua memória sobre as meditações e orações do caldeirão no Capítulo 4 e lhe dará alguns para inspirá-lo a criar seu

ter.

Feitiço de Harmonia do Caldeirão

Quando sua casa estiver um pouco menos calma, ou se os membros da família estiverem passando por um momento difícil fora de casa, ative os aspectos de descanso e renovação do lar espiritual com este pequeno feitiço. Este incorpora tanto o caldeirão quanto a chama como símbolos.

Você vai precisar de:

• Sal ou areia (o suficiente para encher o caldeirão até a profundidade de 1/2 ", cerca de 1 ou mais se a vela for alta) • Caldeirão (pequeno é bom) • Vela azul pálida • Fósforos ou isqueiro

1. Despeje uma camada de sal ou areia no fundo do caldeirão.
2. Coloque uma vela azul clara nele. Acenda, dizendo:

Meu lar espiritual é um lugar de descanso e renovação.
Ele nutre a mim e aqueles sob meus cuidados.
Com esta vela invoco paz e harmonia dentro desta casa.

3. Coloque o caldeirão e a vela no análogo físico do seu lareira espiritual ou em seu santuário de cozinha.

Limpeza de porta

Aqui está um ritual alternativo e mais simples para limpar seu limiar ou porta. Ele não envolve o amplo aspecto de proteção do Ritual de Proteção de Limiar no Capítulo 7, o que o torna ideal para uso regular.

Ritual de limpeza da sua porta

O vinagre é um grande destruidor de negatividade, assim como o sal; cravo adiciona um chute de energia purificadora.

Você vai precisar de:

• 1 xícara de água
• 1 colher de sopa de vinagre
• 1 colher de sopa de sal • 3 dentes inteiros • Tigela ou balde • Pano de lavar

1. Misture a água, vinagre, sal e cravo no recipiente e deixe em infusão em um lugar ensolarado por pelo menos 1 hora.
2. Mergulhe o pano no líquido e lave a soleira ou a soleira da porta. Ao fazer isso, visualize qualquer negatividade que se apega a ela se dissipando. Diga: *Eu limpo este limiar de energia negativa.*
3. Repita regularmente e conforme necessário.

Bênção da Casa

Este é um ritual completo e de várias etapas para abençoar sua casa. É básico e usa os quatro elementos físicos da terra, água, ar,

e fogo para purificar e abençoar a estrutura e o espaço. Se quiser, você pode seguir esta bênção da casa com o Ritual de Proteção do Limiar no Capítulo 7.

Ritual de Bênção da Casa

Você vai precisar de:

• Suprimentos de limpeza • Incenso de purificação (consulte o Capítulo 7) • Incensário ou tigela à prova de calor com areia • Tabuleta de carvão (se estiver usando incenso solto) • Fósforos ou isqueiro • Vela e castiçal (cor de sua escolha) • Copo pequeno de água • Pitada de sal

1. Repare o que precisa ser consertado em sua casa. Limpe completamente paredes, pisos, janelas, armários, escadas e assim por diante. Ao fazer isso, mova-se no sentido anti-horário pela casa, terminando varrendo a sujeira pela porta dos fundos e sacudindo os panos de pó e esvaziando a água da lavagem pela porta dos fundos também.
2. Começando no análogo físico de seu lar espiritual, leve incenso de purificação (como a mistura solta descrita no Capítulo 7). Algo como incenso, sândalo ou cedro também funcionaria bem se você preferir usar um bastão ou cone comprado.
3. Carregue o incenso no sentido horário pela casa, passando por cada cômodo. Não se esqueça de soprar a fumaça nos armários e atrás das portas também. Ao fazer isso, diga: *Com fogo e ar eu abençoo este lar.*
4. Retorne à lareira com o incenso e recoloque-o lá.
5. Acenda a vela. Carregue-o no sentido horário através de cada cômodo da casa também, dizendo: *Com luz e chama eu abençoo esta casa.*
6. Devolva a vela à lareira.
7. Pegue o copo de água e adicione o sal. Carregue-o no sentido horário por cada cômodo da casa novamente. Mergulhe o dedo na água salgada e toque a parte externa de cada batente, depois a parte interna e a moldura de cada janela e armário, dizendo: *Com água e sal eu abençoo esta casa.* Se preferir, em vez de simplesmente tocar com o dedo na moldura ou na porta, você pode desenhar um símbolo simples que represente uma bênção para você. Devolva a água à lareira.
8. Fique em pé em sua lareira e diga: *Fogo, água, ar e terra, abençoe minha casa e todos aqueles que nela habitam.*

Bênção do Quarto

Este ritual se concentra em uma única sala e usa suas associações com ela como base para a bênção. Como parte da bênção, você criará uma bolsa para pendurar ou colocar na sala. Para se preparar para essa bênção, reserve um tempo para sentar na sala que deseja abençoar e pensar sobre sua identidade. De que cor a energia da sala lembra você? Use esta cor para ajudar a chave da bênção para a sala. Você pode escolher fita ou tecido desta cor para o pacote que vai fazer. Caso opte por usar fita desta cor, use pano branco; se escolher um pano colorido, use fita branca. Você pode usar uma vela branca ou da cor escolhida.

Você pode adaptar ainda mais essa bênção à sala escolhendo pedras ou cores diferentes para as energias que deseja introduzir ou enfatizar na sala.

Ritual de Bênção do Quarto

Você vai precisar de:

• Vela em castiçal (branco ou colorido) • Fósforos ou isqueiro • Pitada de sal (para água) • Copo pequeno de água • Quadrado de tecido 4" × 4" (branco ou colorido) • 1 pequena ametista ou quartzo transparente • Pitada de sal (para bolsa) • 1 centavo ou outra moeda • Fita estreita de aproximadamente 10" de comprimento (branca ou colorida)

1. Acenda a vela e coloque-a no centro da sala. Dizer:

Pela luz desta chama sagrada, eu abençoo esta sala.
Que seja um lugar de harmonia.

2. Coloque a pitada de sal no copo de água. Mergulhe o dedo nele e desenhe uma linha ao longo do comprimento do limiar. Dizer:

Com esta água e este sal, abençoo o limiar desta sala.
Que aqueles que nele entrarem conheçam a paz.

3. Pegue o quadrado de pano e coloque nele a pedra, a pitada de sal e a moeda, dizendo:

Esta pedra para harmonia, Este
sal para proteção, Esta moeda
para abundância.

4. Junte as pontas do pano e prenda-o com a fita.
   Passe o maço com cuidado sobre a chama da vela, dizendo:

Eu selo esta bênção com fogo.
Que esta sala sempre conheça a luz e o amor.

5. Pendure o pacote acima da porta ou coloque-o em algum lugar da sala
   onde sua energia pode continuar a abençoá-lo e dizer: *Esta sala é abençoada.*

Purificação Pessoal

Esta é uma simples autopurificação para fazer antes de um ato importante, ou uma boa maneira de relaxar no meio de algo se você sentir que está começando a ficar nervoso, ou se estiver com medo ou ansioso por algo. Faz uma boa maneira de começar ou terminar o dia também. É particularmente útil quando você quer se concentrar em algo se sua mente estiver vagando ou não se concentrar em qualquer tarefa que você esteja tentando realizar.

Ritual de Purificação Pessoal

A vela que você usa pode ser uma que você acende regularmente na cozinha enquanto trabalha, ou pode ser uma que você mantém para esse propósito específico ou para purificações em geral. Não precisa ser totalmente queimado.

Você vai precisar de:

• Vela pequena (da cor de sua preferência; branco é sempre bom) • Fósforos ou isqueiro • Tigela pequena ou prato de sal

1. Acenda a vela e coloque-a sobre a mesa.
2. Coloque a tigela de sal na mesa e sente-se. Aproveite o tempo para se estabelecer e se sentir plenamente no momento e estar atento às suas ações.

3. Faça algumas respirações de limpeza e levante as mãos. Coloque os dedos na tigela de sal.

4. Feche os olhos e respire profundamente. Ao expirar, visualize qualquer energia negativa ou emoção indesejada fluindo pelos braços e saindo pelos dedos, sendo absorvida pelo sal.
5. Continue fazendo isso enquanto for necessário para se livrar da energia ou emoção indesejada.
6. Retire os dedos do sal e abra os olhos. Concentre-se na vela acesa na mesa. Inspire e, ao fazê-lo, visualize o calor e o brilho da chama sendo atraídos para seu corpo, enchendo-o de luz e beleza.

7. Faça isso até se sentir revigorado, concentrado e calmo. Apague a vela. Descarte o sal dissolvendo-o em água e despejando-o na pia.

Criando Espaço Sagrado

Se você deseja criar um espaço sagrado de maneira mais definida para o trabalho espiritual, pode usar esse método simples. É verdade que a casa é em si um espaço sagrado, mas há momentos em que você pode precisar definir uma área que é separada como particularmente sagrada por qualquer motivo. Pense nesse método como a purificação de um espaço específico para que fique imediatamente disponível para um trabalho espiritual específico.

Criar Espaço Sagrado

Aqui está uma maneira simples de criar um espaço sagrado. Se for difícil mover-se pelo espaço que você deseja definir, você pode girar no lugar e elevar o elemento nas quatro direções cardeais, visualizando a energia do elemento fluindo do símbolo em suas mãos e afastando qualquer energia indesejada.

Você vai precisar de:

• Vela em um castiçal • Incenso e incensário • Fósforos ou isqueiro • Copo pequeno de água • Prato pequeno de sal, areia ou terra

1. Acenda a vela e o incenso. Reserve um minuto para estar totalmente consciente do momento.

2. Carregue o incenso pelo espaço em que deseja trabalhar, dizendo:

Eu abençoo este espaço com ar.

3. Carregue a vela pelo espaço, dizendo:

Eu abençoo este espaço com fogo.

4. Carregue o copo com água pelo espaço, dizendo:

Eu abençoo este espaço com água.

5. Carregue o sal pelo espaço, dizendo:

Eu abençoo este espaço com a terra.

6. Retorne ao seu ponto de partida e feche os olhos. Estenda a mão com o seu coração e conecte-se ao seu lar espiritual. Dizer:

Invoco o poder da lareira espiritual para abençoar este espaço.

O espaço sagrado não precisa ser descartado ou desfeito de forma alguma quando você terminar. A energia do ambiente circundante fluirá gradualmente através dele e o retornará ao seu status cotidiano.

Outras receitas mágicas

Aqui está uma coleção de pós, óleos e incensos com temas caseiros que podem ter várias aplicações à medida que você se envolve em atividades espirituais em sua casa.

Pó Purificador para Tapetes e Pisos

Este pó possui ingredientes que eliminam as energias negativas, além de ter o bônus prático de absorver maus odores e refrescar seu ambiente físico. Você também pode polvilhar em móveis cobertos de tecido. Não é tóxico, por isso é seguro em torno de animais de estimação.

Pó Purificante

Você vai precisar de:

• 1/2 xícara de sal • 2 colheres de sopa de hortelã • 1 colher de sopa de casca de limão seca • 1 colher de sopa de lavanda • 1 colher de sopa de alecrim • 1 colher de chá de cravo moído • Almofariz e pilão ou moedor de café • 1 xícara de bicarbonato de sódio

1. Moa o sal, a hortelã, a casca de limão, a lavanda, o alecrim e o cravo com um almofariz e pilão ou em um moedor de café reservado para uso artesanal.
2. Combine o pó resultante com o bicarbonato de sódio.
3. Polvilhe a mistura sobre tapetes e pisos e deixe descansar por pelo menos 2 horas, de preferência durante a noite.
4. Aspire ou varra. Descarte o conteúdo do saco ou pá de lixo fora.

Misturas de óleo

Este livro não abordou realmente a mistura de seus próprios óleos essenciais, porque nem todo mundo tem os ingredientes necessários em casa. Se você gosta de trabalhar com eles ou gostaria de tentar, aqui estão algumas receitas para misturas com temas caseiros.
As misturas de óleo requerem um óleo base ou transportador, como semente de uva, amêndoa doce, jojoba ou outro óleo leve. Em uma pitada de azeite leve está bem. Se você é sensível a um determinado óleo, não o use; substituir outra coisa.

Experimente as receitas a seguir. Ajuste-os conforme necessário para refletir os resultados que você está procurando. Coloque algumas gotas de uma mistura em um saco de vácuo ao colocá-lo no vácuo. Faz o ar cheirar bem depois de uma sessão de aspiração! Os óleos também podem ser esfregados em velas, usados como óleo de unção em objetos ou batentes de portas ou até mesmo em si mesmo, se você precisar de um estimulante.

Óleo de lareira

Esta é uma mistura projetada para representar a energia de uma lareira idealizada. Contém óleo de canela, que pode irritar, por isso tome cuidado ao misturá-lo.

• 1 gota de óleo de canela • 2 gotas de óleo de sândalo • 4 gotas de óleo de lavanda • 1 gota de óleo de jasmim • 1 gota de óleo de rosa • 2 gotas de óleo de incenso • 1 gota de óleo de pinho • 1 colher de sopa de óleo transportador

Misturar e engarrafar. Etiquete com os ingredientes e a data.

Óleo Limpo e Brilhante

Este óleo tem muita energia de limpeza. Adicione algumas gotas à água de lavagem ao esfregar o chão ou em um pano úmido ao limpar os balcões.

• 5 gotas de óleo de limão • 5 gotas de óleo de laranja • 2 gotas de óleo de hortelã-pimenta • 3 gotas de óleo de lavanda • 1 colher de sopa de óleo transportador

Misturar e engarrafar. Etiquete com os ingredientes e a data.

Óleo de purificação

Use este óleo para ungir objetos que precisam de purificação, ou use-o para limpar pedras ou itens que você está usando para ajudar a manter ou equilibrar a energia de uma sala. Você também pode colocar uma ou duas gotas em seus pulsos ao realizar o Ritual de Purificação Pessoal (veja anteriormente neste capítulo).

• 5 gotas de óleo de incenso • 3 gotas de óleo de sândalo • 2 gotas de óleo de limão • 2 gotas de óleo de lavanda • 2 gotas de óleo de rosa • 1 colher de sopa de óleo transportador

Misturar e engarrafar. Etiquete com os ingredientes e a data.

Óleo de Bênção

Use este óleo para ungir objetos quando quiser trazer um pouco de energia divina ou espiritual positiva para eles. Esta mistura pode ser usada no lugar do óleo puro para o Ritual de Reconhecimento da Santidade da Lareira no Capítulo 3.

• 4 gotas de óleo de sândalo • 4 gotas de óleo de rosas • 4 gotas de óleo de incenso • 1 colher de sopa de óleo transportador

Misturar e engarrafar. Etiquete com os ingredientes e a data.

Óleo de vedação

Use este óleo para fechar e proteger áreas ou itens. Também é usado no Ritual de Proteção de Limiar no Capítulo 7.

• 1 colher de sopa de óleo carreador • 3 pitadas de sal • 1 dente inteiro • 1 folha de sálvia

1. Misture todos os ingredientes em uma garrafa. Etiquete com os ingredientes, finalidade e data. Deixe descansar em um local ensolarado e infundir por pelo menos 9 dias antes de usar.

2. Para usar, mergulhe o dedo no óleo e desenhe uma linha ao longo ou ao longo da área que você está selando (ao redor de uma moldura de porta ou janela, ao longo de uma parede, através de um limiar, etc.).

Misturas de Incenso

Aqui estão várias receitas para várias misturas de incenso. Misture-os de acordo com as instruções do Capítulo 7 (Incenso Solto, Incenso Purificador) e Capítulo 10 (Incenso de Erva e Resina, Bolas de Incenso).

Purificação

Aqui está uma receita alternativa para criar um incenso de purificação solto. Não forneci medidas exatas porque além de equilibrar uma parte de resina com uma parte de matéria vegetal seca, as proporções ficam a seu critério.

• Alecrim • Sálvia

•
Cravinho • Resina de
incenso • Resina de mirra

Misture e engarrafe de acordo com as instruções no Capítulo 7 (Loose Incense, Purifying Incense).

Incenso Ancestral

Bom para honrar os ancestrais ou apelar para eles por ajuda e apoio.

• Alecrim •
Sálvia •
Resina de mirra

Misture e engarrafe de acordo com as instruções no Capítulo 7 (Loose Incense, Purifying Incense).

Pós-escrito

VÁRIAS VEZES enquanto escrevia este livro, meus pensamentos se moviam mais rápido do que meus dedos e, como resultado, "fogo na lareira" muitas vezes saiu como "fogo no coração". Eu me pergunto, às vezes, se meu subconsciente estava tentando me dizer alguma coisa.

Em sua essência, hearthcraft é honrar o lar como uma entidade espiritual e um lugar sagrado. As dicas e técnicas discutidas neste livro não são o que torna uma lareira sagrada; é como você vive em uma casa que define sua santidade, sua vida contínua como uma influência espiritual positiva sobre aqueles que vivem nela e a visitam. No final, sua espiritualidade baseada em casa é o que você faz dela.

Espero que este livro tenha ajudado você a explorar como você pensa em sua casa como um lugar sagrado e tenha lhe dado algumas ideias. Também não se limita ao que está nestas páginas; a percepção de cada um sobre o sagrado é diferente, assim como os lares e práticas de cada um são diferentes. Buscamos e encontramos santidade e bênção em muitos lugares diferentes. Desejo-lhe paz e alegria em seu caminho.

Apêndice

Ingredientes e suprimentos

Esta é uma breve lista das energias associadas de ervas e utensílios de cozinha para uso em vários propósitos espirituais e mágicos. Não é de forma alguma exaustiva. Se você está procurando um bom livro de referência para ajudá-lo a explorar as energias associadas a pedras e plantas, *a Enciclopédia de Ervas Mágicas de* Cunningham e *a Enciclopédia de Magia de Cristal, Gema e Metal de Cunningham* são bons lugares para começar.

• **Bênção:** azeite, sal, água • **Proteção:** alecrim, sal, cravo, angélica, louro, erva-doce, arruda, sálvia • **Alegria:** lavanda, limão, laranja • **Amor:** rosa, manjericão, maçã, cardamomo, baunilha • **Comunicação:** lavanda, manjericão, cravo • **Purificação:** sal, erva-doce, arruda, sálvia, limão • **Abundância:** manjericão, pimenta da Jamaica, canela, semente de feno-grego, hortelã

• **Energia e ação:** canela, gengibre, cravo, pimenta pimentas
• **Saúde:** gengibre, limão, maçã, semente de feno-grego, angélica, coentro, sálvia, laranja • **Meditação:** anis, incenso, sândalo • **Purificação:** angélica, sálvia, cravo, sal, bicarbonato de sódio, limão, rosa

Lista de referência de cores básicas

Se um tema ou energia que você está procurando não estiver nesta lista, pense no assunto e escolha a cor que sua intuição lhe pedir para escolher. Esta é uma boa regra ao olhar para qualquer lista de referência de cores: todos são diferentes, e o vermelho de uma pessoa pode ser o azul de outra pessoa.

Cores

• **Vermelho:** vida, paixão, ação, energia, fogo • **Rosa:** afeto, amizade, carinho • **Laranja:** sucesso, velocidade, carreira, ação, alegria • **Amarelo:** assuntos intelectuais, comunicação • **Verde claro:** cura, desejos • **Verde escuro:** prosperidade, dinheiro, natureza • **Azul claro:** verdade, espiritualidade, tranquilidade, paz • **Azul escuro:** cura, justiça • **Violeta:** misticismo, meditação, espiritualidade • **Roxo:** poder oculto, espiritualidade • **Preto:** proteção, fertilidade, mistério, meditação, renascimento • **Marrom:** estabilidade, lar, carreira • **Branco:** pureza, desenvolvimento psíquico, bênção • **Cinza:** calma, trabalho espiritual, fechamento suave, energia ou situações neutralizantes

Agradecimentos

Meus infinitos agradecimentos vão para a equipe da Simon & Schuster que trabalhou neste livro para trazê-lo a uma nova rodada de leitores, incluindo Eileen Mullan e Brett Palana-Shanahan. Agradeço também novamente à minha equipe original da Adams Media, que ajudou a desenvolver a primeira versão deste livro, especialmente a Andrea Hakanson. De todos os caminhos dentro da feitiçaria, a magia do lar é o mais próximo do meu coração, e serei eternamente grato a ela por me ajudar a compartilhá-lo inicialmente com os leitores.

Sobre o autor

ARIN MURPHY-HISCOCK é o autor de *The Green Witch, Pagan Pregnancy, Power Spellcraft for Life, Solitary Wicca for Life* e *Birds: A Spiritual Field Guide.* Ela atua no campo da espiritualidade alternativa há mais de vinte anos e mora em Montreal, Canadá.

Bibliografia

Ariana. *House Magic: O guia da bruxa boa para trazer graça ao seu espaço.* Berkeley, CA: Conari Press, 2001.

CARMICHAEL, Alexandre. *Carmina Gadelica Volume Um.* O Arquivo de Texto Sagrado. www.sacred-texts.com/neu/celt/cg1/index.htm (acessado em 23 de novembro de 2007).

———. *Carmina Gadelica Volume Dois.* O Arquivo de Texto Sagrado. www.sacredtexts.com/neu/celt/cg2/index.htm (acessado em 23 de novembro de 2007).

Clines, David JA "Espaço Sagrado, Lugares Sagrados e Afins". Reimpresso em *On the Way to the Postmodern: Old Testament Essays 1967–1998, Volume 2 (Journal for the Study of the Old Testament, Supplement Series 292;* Sheffield, Reino Unido: Sheffield Academic Press, 1998).

Cunningham, Scott. *O livro completo de incenso, óleos e cervejas.* St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1989.

———. *Enciclopédia de Cristal, Gem e Metal Magic de Cunningham.* St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1998.

———. *Enciclopédia de Ervas Mágicas de Cunningham.* 2ª edição. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 2000.

———. *A Casa Mágica: Capacite sua casa com amor, proteção, saúde e felicidade.* St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1987.

———. *Ofícios de Feitiço: Criando Objetos Mágicos.* St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1999.

Dixon-Kennedy, Mike. *Celtic Myth & Legend: Um A-Z de Pessoas e Lugares.* Londres, Reino Unido: Blandford, 1997.

Eliade, Mircea. *Padrões em Religião Comparada.* Traduzido por Rosemary Sheed. Nova York, NY: Meridian (New American Library), 1963.

———. *O Sagrado e o Profano: A Natureza da Religião.* Traduzido por Willard R. Trask. Nova York, NY: Harvest (Harcourt, Brace & Company), 1959.

Enciclopédia do Xintoísmo. http://eos.kokugakuin.ac.jp/modules/xwords/entry.php?entryID=208 (acessado em 22 de fevereiro de 2008).

Frost, Seena B. *Soulcollage: um processo intuitivo de colagem para indivíduos e grupos.* Santa Cruz, CA: Hanford Mead Publishers, 2001.

Guirand, Félix, ed. *Nova Enciclopédia Larousse de Mitologia.* 2ª edição. Traduzido por Richard Aldington e Delano Ames. Londres, Reino Unido: Hamlyn

Grupo Editorial, 1968.

Homero. *Os Hinos Homéricos.* Biblioteca Digital Perseu. www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus:text:1999.01.0138 (acessado em 3 de julho de 2018).

Ingrassia, Michele. "Como a cozinha evoluiu". Newsday. com, 2004. https://web.archive.org/web/20080408045613/www.newsday.com/community/g uide/lihistory/ny-historyhome-kitchen,0,2541588.story?coll=ny-lihistory navegação (acessado em abril 8, 2008).

Kesten, Débora. *Alimentando o corpo, nutrindo o espírito: fundamentos da alimentação para o bem-estar físico, emocional e espiritual.* Berkeley, CA: Conari Press, 1997.

Lawrence, Robert Means. *A magia da ferradura com outras notas folclóricas.* Boston, MA: Houghton Mifflin & Co., 1898. www.sacredtexts.com/etc/mhs/mhs00.htm (acessado em 8 de fevereiro de 2008).

Lin, Derek. "Beba água, pense na fonte." www.taoism.net/living/1999/199909.htm (acessado em 11 de janeiro de 2008).

Lin, Denise. *Altares: trazendo santuários sagrados em sua vida cotidiana.* Nova York, NY: Ballantine Wellspring, 1999.

———. *Espaço Sagrado: Limpando e Melhorando a Energia de Sua Casa.* Nova York, NY: Ballantine Wellspring, 1995.

McMann, Jean. *Altares e Ícones: Espaços Sagrados na Vida Cotidiana.* San Francisco, CA: Chronicle Books, 1998.

Mickaharic, Draja. *Limpeza Espiritual: Um Manual de Proteção Psíquica.* York Beach, ME: Weiser, 1982.

Morrison, Dorothy. *Magia Cotidiana: Feitiços e Rituais para a Vida Moderna.* St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1998.

———. *Bordado mágico.* St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 2002.

Murphy-Hiscock, Arin. *Poder Feitiço para a Vida.* Avon, MA: Provenance Press, 2005.

———. *A Bruxa Verde.* Avon, MA: Adams Media, 2017.

———. *Feitiços de Proteção.* Avon, MA: Adams Media, 2018.

Imprensa da Universidade de Oxford. *Shorter Oxford English Dictionary.* 5ª edição. Oxford, Reino Unido: Oxford University Press, 2003.

Polson, Salgueiro. *A Bruxa Astuta.* Nova York, NY: Cidadela, 2007.

———. *Artesanato da Bruxa.* Nova York, NY: Cidadela, 2002.

Rosa, Carol. *Espíritos, fadas, duendes e duendes: uma enciclopédia* . Nova York, NY: WW Norton & Company, 1996.

ROSSO, Alice. "O que é uma cozinha?" *Journal of Antiques and Collectibles,* maio de 2003. http://journalofantiques.com/2003/columns/hearth-to-hearth/hearth-to hearth-what-is-a-kitchen/ (acessado em 3 de julho de 2018).

RUBEL, Guilherme. *The Magic of Fire: Hearth Cooking: Cem receitas para a lareira ou fogueira.* Berkeley, CA: Ten Speed Press, 2002.

Telesco, Patrícia. *Livro de receitas de uma bruxa da cozinha.* St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1994.

———. *Magia Fácil.* São Francisco, CA: Harper Collins, 1999.

Thompson, Janete. *Magical Hearth: Home for the Modern Pagan .* York Beach, ME: Weiser, 1995.

Tresidor, Jack. *Dicionário de símbolos: um guia ilustrado para imagens, ícones e emblemas tradicionais.* San Francisco, CA: Chronicle Books, 1998.

Wylundt e Steven R. Smith. *Livro de incenso de Wylundt: uma cartilha mágica .* York Beach, ME: Weiser, 1996.

Índice

Uma nota sobre o índice: As páginas referenciadas neste índice referem-se aos números das páginas na edição impressa. Clicar em um número de página o levará ao local do e-book que corresponde ao início dessa página na edição impressa. Para obter uma lista abrangente de localizações de qualquer palavra ou frase, use a função de pesquisa do seu sistema de leitura.

Machine Translated by Google

Adams Media
Uma marca da Simon & Schuster, Inc.
57 Littlefield Street
Avon, Massachusetts 02322
www.SimonandSchuster.com

Primeira edição de capa dura da Adams Media novembro de 2018

ADAMS MEDIA e colofão são marcas comerciais da Simon & Schuster.

Para obter informações sobre descontos especiais para compras em grandes quantidades, entre em contato com Simon & Schuster Special Sales em 1-866-506-1949 ou business@simonandschuster.com.

O Simon & Schuster Speakers Bureau pode trazer autores para o seu evento ao vivo. Para obter mais informações ou reservar um evento, entre em contato com o Simon & Schuster Speakers Bureau pelo telefone 1-866-248-3049 ou visite nosso site em www.simonspeakers.com.

Design de interiores por Michelle Kelly
Design de capa por Erin Alexander
Imagens da capa © Getty Images/Cat_Arch_Angel, Ruskpp, Nata_Slavetskaya; Clipart.com

Dados de Catalogação na Publicação da Biblioteca do Congresso
Murphy-Hiscock, Arin, autor.
A bruxa da casa / Arin Murphy-Hiscock, autor de The Green Witch.
Avon, Massachusetts: Adams Media, 2018.
Inclui referências bibliográficas e índice.
LCCN 2018031985 | ISBN 9781507209462 (hc) | ISBN 9781507209479 (e-book)

Assuntos: LCSH: Bruxaria. | Início - Miscelânea.
Classificação: LCC BF1566 .M8835 2018 | DDC 133.4/3--dc23 LC record available at https://urldefense.proofpoint.com/v2/url?u=https
3A__lccn.loc.gov_2018031985&d=DwIFAg&c=jGUuvAdBXp_VqQ6t0yah2g&r
=eLFfdQgpHVW0iSAzG8F WtSjrFvCD9jGMJBHtzyExXhmHvwB7sjMCnFuKz95Uyqa&m=MJVMeOKlNhDz
X_yizYEiCQmanHcnxiCkjM89EcXeOgg&s=Kormv2caDLILE FPMUlcHRuaAxG3vRxA9vHVn9GdZcY&e=

ISBN 978-1-5072-0946-2
ISBN 978-1-5072-0947-9 (e-book)

Muitas das designações usadas por fabricantes e vendedores para distinguir seus produtos são reivindicadas como marcas registradas. Onde essas designações aparecem neste livro e a Simon & Schuster, Inc. estava ciente de uma reivindicação de marca registrada, as designações foram impressas com letras maiúsculas iniciais.

Sempre siga os protocolos de segurança e bom senso de cozimento ao usar utensílios de cozinha, operar fornos e fogões e manusear alimentos não cozidos. Se as crianças estiverem auxiliando no preparo de alguma receita, elas sempre devem ser supervisionadas por um adulto.

Contém material adaptado do seguinte título publicado pela Adams Media, um Imprint of Simon & Schuster, Inc.: *The Way of the Hedge Witch* por Arin Murphy-Hiscock, copyright © 2009, ISBN 978-1-59869-974-6.